Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO

Versão 2 – Segunda Edição

Campinas – SP
2006

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO
Tiragem: 17.500 exemplares

Elaboração, distribuição e informações.
Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP
Av. Albert Einstein, 291
Cidade Universitária "Zeferino Vaz"
CEP: 13083-852, Campinas – SP
Tel.: (19) 3521 4022 / 3521 2177
Fax: (19) 3521 7320
e-mail: taco@unicamp.br
homepage: www.unicamp.br/nepa/taco

Elaborado por:

Dag Mendonça Lima – (NEPA/UNICAMP)
Fernando Antonio Basile Colugnati – (NEPA/UNICAMP)
Renata Maria Padovani – (NEPA/UNICAMP)
Delia B. Rodriguez-Amaya – (NEPA/UNICAMP)
Elisabete Salay – (NEPA/UNICAMP)
Maria Antonia Martins Galeazzi – (NEPA/UNICAMP Fase I e II – 198 alimentos)

Apoio Técnico e Administrativo:
Ana Beatriz Gama Celesque dos Santos – (NEPA/UNICAMP)
Fernando Izaías – (NEPA/UNICAMP)
Mariam Stenger – (NEPA/UNICAMP)

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA
www.unicamp.br/nepa

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DA FEA – UNICAMP

T113 Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA-UNICAMP.- Versão II. -- 2. ed. -- Campinas, SP: NEPA-UNICAMP, 2006.
113p.

NEPA – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação

1. Composição – Alimentos – Tabelas. 2. Alimentos – Brasil. I. Universidade Estadual de Campinas.Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. II. Titulo.

CDD – 641.10981

Impressão:
Gráfica: Fórmula Editora
Fone/Fax: (61) 4009-7900 e-mail: atendimento@formulaeditora.com.br

Índice

Índice de Quadros

Índice de Tabelas

INTRODUÇÃO

O conhecimento da composição dos alimentos consumidos no Brasil é fundamental para se alcançar a segurança alimentar e nutricional. As informações de uma tabela de composição de alimentos são pilares básicos para a educação nutricional, o controle da qualidade dos alimentos e a avaliação da ingestão de nutrientes de indivíduos ou populações. Por meio delas, autoridades de saúde pública podem estabelecer metas nutricionais e guias alimentares que levem a uma dieta mais saudável. Ao mesmo tempo em que fornecem subsídios aos epidemiologistas que estudam a relação entre a dieta e os riscos de doenças ou a profissionais para a prática clínica, estes dados podem orientar a produção agrícola e das indústrias de alimentos no desenvolvimento de novos produtos e apoiar políticas de proteção ao meio ambiente e da biodiversidade. São necessárias também para a rotulagem nutricional a fim de auxiliar consumidores na escolha dos alimentos. Adicionalmente, em um mercado altamente globalizado e competitivo, dados sobre a composição de alimentos servem para promover a comercialização nacional e internacional de alimentos.

O conhecimento da composição de alimentos consumidos nas diferentes regiões do Brasil é um elemento básico para ações de orientação nutricional baseadas em princípios de desenvolvimento local e diversificação da alimentação, em contraposição à massificação de uma dieta monótona e desequilibrada.

Para evitar decisões ou conclusões equivocadas, as tabelas precisam ser confiáveis, atualizadas e mais completas possíveis, baseadas em análises originais conduzidas de acordo com plano de amostragem representativo e métodos validados, a fim de fornecer informações que verdadeiramente representem a composição dos alimentos do país.

O projeto TACO (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos) tem como objetivo gerar dados sobre a composição dos principais alimentos consumidos no Brasil, baseado em um plano de amostragem que garanta valores representativos, com análises realizadas por laboratórios com capacidade analítica comprovada através de estudos interlaboratoriais, a fim de assegurar a confiabilidade dos resultados.

Os avanços nas metodologias analíticas, o melhoramento genético tradicional ou moderno de vegetais e animais, as mudanças de hábito da população e os constantes lançamentos de novos produtos no mercado fazem com que a construção de um banco de dados seja um processo dinâmico e contínuo. As tabelas devem ser sempre ampliadas, tanto em número de alimentos quanto de nutrientes, e atualizadas à luz dos conhecimentos mais recentes. Lançada em 2004, a primeira versão da tabela elaborada por meio do Projeto TACO, pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP é constituída de 198 alimentos (1). Esta segunda edição da segunda versão da tabela TACO totaliza 495 alimentos.

PROJETO TACO

O projeto TACO foi concebido para ser desenvolvido em fases, levando-se em consideração as necessidades metodológicas e a diversificada gama de alimentos brasileiros.

O projeto, coordenado pelo NEPA/UNICAMP, é uma iniciativa para oferecer dados de um expressivo número de nutrientes em alimentos nacionais e regionais obtidos por meio de amostragem representativa e análises realizadas somente por laboratórios com competência analítica comprovada por estudos interlaboratoriais, segundo critérios internacionais (Anexo I).

As fases I e II consistiram de atividades preparatórias para a geração dos dados composicionais como: (a) realização de *Workshops* para discutir as estratégias de execução; (b) realização do I, II e III Estudo Interlaboratorial Cooperativo; (c) elaboração do plano de amostragem; (d) indicação dos representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras para a realização da amostragem; (e) definição e priorização dos alimentos a serem analisados; (f) identificação das marcas comerciais mais consumidas dos alimentos que seriam analisados. A coleta e análise de alimentos iniciaram-se na Fase II.

Fase I

Com financiamento do Ministério da Saúde, a Fase I (10/1996 a 09/1998) foi conduzido pelos seguintes pesquisadores:

Profa. Dra. Maria Antonia Martins Galeazzi – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA/UNICAMP
Profa. Dra. Semíramis Martins Álvares Domene – Faculdade de Nutrição – Pontifícia Universidade Católica/PUC-Campinas.
Prof. Dr. José Augusto de Aguiar Carrazedo Taddei – Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.
Profa. Dra. Lílian Cuppari – Fundação Oswaldo Ramos - FOR - Universidade Federal de São Paulo/UNIFESP.
Prof. Dr. Franco Maria Lajolo – Faculdade de Ciências Farmacêuticas – FCF/USP.
Profa. Dra. Myrian Thereza Serra Martins – Departamento de Ciência Tecnologia de Alimentos e Nutrição Básica – UFMT.
Dag Mendonça Lima – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.
Fernando Antonio Basile Colugnati – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.
Renata Maria Padovani – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fase II

A segunda fase do projeto TACO (12/1999 a 07/2001), também com financiamento do Ministério da Saúde, contou com a seguinte equipe de pesquisadores:

Profa. Dra. Maria Antonia Martins Galeazzi – Executora – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.
Prof. Dra. Hilary Castle de Menezes – Executora Substituta – Faculdade de Engenharia de Alimentos – FEA/UNICAMP.
Profa. Dra. Delia B. Rodriguez-Amaya – Coordenadoria Científica – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.
Dag Mendonça Lima – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.
Fernando Antonio Basile Colugnati – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.
Renata Maria Padovani – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Foram analisados 198 alimentos, com as análises realizados pelos laboratórios apresentados no Quadro 1:

Quadro 1. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises.

Laboratório	Estado
Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL	SP
Embrapa Agroindústria de Alimentos	RJ

Fase III e IV

As fases III e IV do projeto TACO (12/2003 a 12/2006) contemplaram a análise de 297 alimentos, com financiamento do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS e do Ministério da Saúde. A equipe de pesquisadores foi constituída por:

Profa. Dra. Elisabete Salay – Executora – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Profa. Dra. Delia B. Rodriguez-Amaya – Coordenadoria Científica – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Dag Mendonça Lima – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fernando Antonio Basile Colugnati – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP, Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

Renata Maria Padovani – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

As análises dos alimentos foram realizadas pelos laboratórios apresentados no Quadro 2:

Quadro 2. Relação dos laboratórios responsáveis pelas análises.

Laboratório	Estado
Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL	SP
Embrapa Agroindústria de Alimentos	RJ
Instituto Adolfo Luz – IAL	SP
Laboratório de Lípides – FCF/USP	SP
Laboratório de Análise de Alimentos – DCA/FEA/UNICAMP	SP
Centro de Pesquisa e Processamento de Alimentos – CEPPA	PR

Fase V

O projeto encontra-se atualmente na fase V com início em novembro de 2005, contemplando a análise de 100 alimentos, com financiamento do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS e a Financiadora de Estudos e Projetos – FINEP do Ministério da Ciência e Tecnologia – MCT.

A equipe de pesquisadores que compõe esta fase é:

Prof. Dr. Jaime Amaya Farfán – Executor – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Profa. Dra. Delia B. Rodriguez-Amaya – Coordenadoria Científica – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Dag Mendonça Lima – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

Fernando Antonio Basile Colugnati – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP, Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

Renata Maria Padovani – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP.

PLANO DE AMOSTRAGEM

Produtos Industrializados

A coleta de amostras de alimentos industrializados (2) foi realizada em 9 cidades das 5 regiões geopolíticas do país (Norte, Nordeste, Sul, Sudeste e Centro-Oeste). As amostras foram compostas pelas principais marcas comerciais dos produtos (mínimo de 3 e máximo de 5 para cada produto) e foram coletadas em super/hipermercados, que são responsáveis por cerca de 85% do total de compras de alimentos no país. Duas unidades de cada marca e de cada produto foram tomadas em cada local de coleta.

A amostragem foi realizada nas cidades: Região Norte – Manaus (AM) e Belém (PA); Região Nordeste – Recife (PE) e Salvador (BA); Região Centro-Oeste – Cuiabá (MT); Região Sudeste – Rio de Janeiro (RJ) e Campinas (SP); Região Sul – Curitiba (PR) e Porto Alegre (RS).

Os representantes das 5 regiões geopolíticas (Quadro 3) foram designados para identificar as marcas comerciais mais consumidas nas respectivas regiões. Eles também efetuaram a compra das amostras.

Quadro 3. Representantes regionais das 5 regiões geopolíticas brasileiras.

Região Geopolítica	Responsável Regional	Instituição
Norte	Dra. Lúcia K. O. Yuyama	Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA
	Dr. Francisco das Chagas Alves do Nascimento	Universidade Federal do Pará – UFPA (Fase III – IV)
Nordeste	Dr. Ivaldo Nidio Sitonio Trigueiro	Universidade Federal da Bahia – UFBA
	Dra. Nonete Barbosa Guerra	Universidade Federal de Pernambuco – UFPE
Centro-Oeste	Dra. Myrian Thereza Serra Martins	Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Sudeste	Dra. Rosemar Antoniassi	Embrapa Agroindústria de Alimentos
	Equipe Técnica do projeto TACO	Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP
Sul	Dr. Ivan Domingos C. Santos	Universidade Federal do Paraná – UFPR
	Dra. Maurem Ramos	Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFGRS (Fase III – IV)

Carnes e Pescados

As amostras de carne bovina foram adquiridas junto a um frigorífico localizado na cidade de Lins-SP, que recebe gado de corte das maiores regiões criadoras do Brasil: Sudeste, Sul e Centro-Oeste.

A seleção das unidades amostrais de carne bovina levou em consideração a maturidade (número de dentes incisivos permanentes), a categoria de sexo (macho, macho castrado e fêmea) e a tipificação de gordura externa.

Foram selecionados ao acaso 12 carcaças de bovinos da raça *Nelore* que preenchiam as seguintes características: 4 dentes (maturidade equivalente a aproximadamente 30 meses), macho castrado, gordura mediana (4 a 6mm de gordura) com peso entre 16 e 19 arrobas (240 a 285kg). Tal especificação está de acordo com o padrão de consumo para o mercado interno brasileiro. O esquema de amostragem seguiu a orientação do Prof. Dr. Pedro Eduardo de Felício – Faculdade de Engenharia de Alimentos – FEA/UNICAMP.

As carcaças foram divididas em dois grupos de seis. No primeiro grupo, cada carcaça foi dividida em duas metades, sendo que uma dessas metades foi destinada à análise dos cortes *in natura* com gordura externa e a outra metade, à análise sem gordura externa aparente (fisicamente separável). A escolha dos cortes contemplou os cortes comerciais brasileiros (3).

No segundo grupo, as carcaças foram submetidas ao mesmo procedimento de obtenção dos cortes empregado no grupo anterior. Cada corte, com e sem gordura externa, foi preparado na sua forma comumente utilizada pela população brasileira (cozido, assado ou grelhado).

As amostras de carne de frango foram coletadas diretamente dos maiores estabelecimentos de auto-serviço da cidade de Campinas-SP. As quantidades coletadas foram determinadas segundo o padrão de coleta recomendado pelo Centro de Tecnologia de Carnes do Instituto de Tecnologia de Alimentos CTC/ITAL. Para cada corte, foram adquiridos 6kg de pelo menos três marcas comerciais diferentes, totalizando 18kg, sendo analisados posteriormente com pele e sem pele. Para a análise do frango inteiro, foram adquiridas 3 unidades de frango para cada uma das 3 marcas avícolas. Da mesma forma, cada unidade foi analisada com e sem pele.

As amostras de frango caipira foram adquiridas diretamente de produtores agrícolas da região de Campinas – SP. As quantidades coletadas foram determinadas segundo o padrão de coleta recomendado pelo Centro de Tecnologia de Carnes do Instituto de Tecnologia de Alimentos CTC/ITAL.

Foram selecionadas ao acaso 36 carcaças de frango caipira. As carcaças foram divididas em dois grupos de dezoito. O primeiro grupo foi destinado à análise do frango cozido com pele e o segundo, à análise do frango cozido sem pele.

As amostras de carne suína foram adquiridas junto a frigorífico localizado na cidade de Rio do Sul – SC. A seleção das unidades amostrais de carne suína levou em consideração a idade no abate e a porcentagem de carne magra.

Foram selecionadas ao acaso 20 carcaças de suínos que preenchiam as seguintes características: 50 a 55% de carne magra, idade no abate de 4 meses e meio, 50% machos e 50% fêmeas, raça *Large white* e *Landrace* e peso médio entre 75 e 80kg. Tal especificação está de acordo com o padrão de consumo para o mercado interno brasileiro.

As carcaças foram divididas em dois grupos de dez. O primeiro grupo foi destinado à análise dos cortes *in natura*. A escolha dos cortes contemplou os cortes comerciais brasileiros.

No segundo grupo, as carcaças foram submetidas ao mesmo procedimento de obtenção dos cortes empregados no grupo anterior. Cada corte, foi preparado na sua forma comumente utilizada pela população brasileira (assado e grelhado).

Frutas, Legumes, Verduras e Tubérculos

A coleta destes produtos foi feita pela equipe do projeto na Central de Abastecimento de Campinas S.A. (CEASA – Campinas). A CEASA – Campinas comercializa cerca de 50.000t de produtos hortifrutigranjeiros, provenientes das principais regiões produtoras do país.

Como ponto de coleta, foram considerados apenas os fornecedores com maior volume e condições legais de venda, totalizando 5 empresas. Em cada uma das empresas, a menor unidade comercial disponível (3 – 20kg) era coletada aleatoriamente para cada alimento.

Na falta de determinado produto (sazonalidade da produção) destes produtores, o mesmo foi coletado na Central de Abastecimento Geral de São Paulo – CEAGESP ou no Mercado Municipal da Cidade de São Paulo ou ainda em super/hipermercados.

Homogeneização das Amostras

Todos os alimentos coletados foram homogeneizados, segundo protocolo adequado para cada matriz, no Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL, Campinas – SP.

Para os produtos industrializados, as unidades de cada alimento, coletadas nas cinco regiões, foram homogeneizadas e acondicionadas em latas com dimensões de 73 x 82mm, de folhas de flandres (chapa de aço estanhada) e revestidas com verniz epóxi-fenólico.

Para carne bovina, os mesmos cortes provenientes das diferentes carcaças, separadas em carnes com ou sem gordura, foram reunidas e homogeneizadas.

Para cada corte de frango (com e sem pele), as três marcas foram homogeneizadas. Para o frango inteiro, as unidades das três marcas foram homogeneizadas.

Para frango caipira, as carcaças foram separadas (com e sem pele), sofreram processo de cozimento e, posteriormente, foram homogeneizadas.

Para peixe, 6 unidades foram homogeneizadas como peixe inteiro e 2kg como filé.

Para carne suína, os mesmos cortes provenientes das diferentes carcaças, foram juntados e homogeneizados.

Após homogeneização, para cada alimento, 3 amostras compostas de 100 a 200g foram enviadas aos laboratórios para as análises.

Protocolos de Preparação

Todos os alimentos preparados tiveram seus protocolos padronizados (ingredientes, quantidades, medidas usuais de consumo e técnicas dietéticas) pela Dra. Sonia Tucunduva Philippi, do Departamento de Nutrição – Faculdade de Saúde Pública, da USP e estão apresentados no Anexo 2.

METODOLOGIA ANALÍTICA

As análises foram realizadas por laboratórios selecionados pelo seu desempenho satisfatório nos Estudos Interlaboratoriais Cooperativos, considerando-se ainda o custo das análises, o transporte das amostras e a capacidade operacional.

Composição Centesimal. A composição centesimal incluiu a determinação do teor de umidade, proteínas, lipídeos totais, carboidratos totais, fibra alimentar total e cinzas.

Umidade. O teor de umidade foi determinado pelo método de secagem em estufa com circulação de ar ou à vácuo, dependendo do produto, de acordo com métodos oficiais da Association of Official Analytical Chemists (AOAC) (4) e métodos analíticos do Instituto Adolfo Lutz (IAL) (5).

Proteína. Os valores para proteína foram calculados a partir dos teores de nitrogênio total, usando os fatores de conversão recomendado por Jones (6). O fator geral de 6,25 foi usado para calcular as proteínas nos itens que não possuíam um fator de conversão específico. Para chocolate e café, foram empregados os fatores de conversão do United States Department of Agriculture (USDA) (7), que foram ajustados para nitrogênio não protéico. O nitrogênio total foi determinado pelo método Kjeldahl, segundo AOAC (4), IAL (5) e American Association of Cereal Chemists (AACC) (8).

Lipídios totais. Os lipídios totais foram determinados pelo método de extração Soxhlet segundo AOAC (4) e IAL (5), precedido por hidrólise ácida quando necessária.

Cinzas. O teor de cinzas foi determinado por incineração em mufla, de acordo com a AOAC (4) e IAL (5).

Carboidratos. O teor de carboidratos foi calculado pela diferença entre 100 e a soma das porcentagens de água, proteína, lipídeos totais, cinzas e álcool (quando presente). Os valores de carboidratos incluem a fibra alimentar total.

Fibra alimentar total. O teor de fibra alimentar total foi determinado pelo método enzimático gravimétrico da AOAC (4) e Proscky *et al.* (9).

Cálculo da Energia. A energia alimentar é expressa em kilocalorias (kcal) e kilojoules (kJ). Uma kcal equivale a 4,184kJ. O valor energético de cada alimento foi calculado a partir dos teores em proteínas, lipídios e glicídios, utilizando os coeficientes específicos que levam em consideração o calor de combustão e a disgestibilidade. Os valores de calorias, com exceção dos alimentos formulados, foram calculados de acordo com o sistema Atwater (10). Para os alimentos formulados, os valores calóricos, geralmente refletem a prática comum (4-4-9kcal/g de proteína, carboidrato e gordura, respectivamente). Para o álcool, considerou-se 6,93 kcal/g.

Minerais. Os minerais contemplados na tabela são: cálcio, ferro, magnésio, manganês, fósforo, sódio, potássio, cobre e zinco. Os teores de minerais foram determinados por espectrometria de emissão atômica com fonte de plasma indutivamente acoplado – ICP-OES, segundo AOAC (4), com mineralização por via seca ou úmida, de acordo com a amostra.

Vitaminas. As vitaminas incluídas na tabela são: retinol, niacina, vitamina B_1 (tiamina), vitamina B_2 (riboflavina), vitamina B_6 (piridoxina) e vitamina C total.

Retinol. O retinol foi determinado por cromatografia líquida de alta eficiência (CLAE) com detecção por fluorescência, segundo Mans e Philipp (11) e Zahar e Smith (12).

Niacina (PP). A niacina foi determinada por extração segundo AOAC (4) e quantificação por CLAE, utilizando detector de arranjo de diodos, de acordo com Lam *et al.* (13).

Vitamina B_1, B_2. As vitaminas B_1 e B_2 foram extraídas segundo AOAC (4) e quantificadas por CLAE com detector de fluorescência, sendo que a tiamina sofreu derivação pós coluna a tiocromo, segundo Van de Weerdhof *et al.* (14) e ainda pelo método de Albala-Hurtado *et al.* (15).

Vitamina B_6. A vitamina B_6 foi extraída pelo método AOAC (4) e quantificada por CLAE com detector de fluorescência, de acordo com Gregory & Kirk (16) e ainda pelo método de Albala-Hurtado *et al.* (15).

Vitamina C total. A vitamina C foi determinada por CLAE com detector de fluorescência, com oxidação do ácido ascórbico a desidroascórbico e posterior derivação com *o*-fenilenodiamina, segundo Dodson *et al.* (17). Foi também utilizada CLAE com detecção por UV e coluna de exclusão iônica segundo Ashoor *et al.* (18).

Composição em ácidos graxos. O Quadro 4 apresenta os nomes sistemáticos e comuns de ácidos graxos. O método utilizado para a determinação de ácidos graxos foi a cromatografia gasosa com coluna capilar, segundo

AOAC (4) e American Oil Chemists' Society (AOCS) (19). A preparação dos ésteres metílicos foi feita de acordo com Hartman & Lago (20). As porcentagens de ésteres metílicos de ácidos graxos assim determinadas foram convertidas em g de ácido graxo por 100g de alimento, utilizando os fatores de conversão apresentados por Holland *et al.* (21). As somas dos ácidos graxos saturados, monoinsaturados e polinsaturados incluem ácidos graxos não apresentados na tabela.

Colesterol. O teor de colesterol foi determinado por cromatografia gasosa segundo AOAC (4) e Schmarr *et al.* (22).

Teor alcoólico. O teor alcoólico foi determinado segundo IAL (5).

Quadro 4. Nomes sistemáticos e comuns dos ácidos graxos.

Ácidos Graxos	Nome Sistemático	Nome Comum
Ácidos graxos saturados		
4:0	Butanóico	Butírico
6:0	Hexanóico	Capróico
8:0	Octanóico	Caprílico
10:0	Decanóico	Cáprico
12:0	Dodecanóico	Láurico
14:0	Tetradecanóico	Mirístico
16:0	Hexadecanóico	Palmítico
18:0	Octadecanóico	Esteárico
20:0	Eicosanóico	Araquídico
22:0	Docosanóico	Behênico
24:0	Tetracosanóico	Lignocérico
Ácidos graxos monossaturados		
14:1	Tetradecenoico	Miristoléico
16:1	Hexadecenóico	Palmitoléico
18:1	Octadecenóico	Oléico
20:1	Eicosenóico	Gadoléico
22:1	Docosenóico	Erúcico
24:1	Tetracosenóico	Nervônico
Ácidos graxos polissaturados		
18:2	Octadecadienóico	Linoléico
18:3	Octadecatrienóico	Linolênico
18:4	Octadecatetraenóico	Parinárico
20:2	Eicosadienóico	
20:3	Eicosatrienóico	
20:4	Eicosatetraenóico	Araquidônico
20:5	Eicosapentaenóico (EPA)	Timnodônico
22:5	Docosapentaenóico (DPA)	Clupanodônico
22:6	Docosahexaenóico (DHA)	
Ácidos graxos *trans*		
18:1 t	*Trans*-octadecenóico	Elaídico
18:2 t	*Trans*-octadecadienóico	

BANCO DE DADOS

Os itens alimentares, foram agrupados de acordo com a classificação dos grupos de alimentos da Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (23), com exceção da inclusão do grupo Nozes e sementes de acordo com o USDA (7).

Os *tagnames* dos analitos, segundo The International Network of Food Data Systems (24), são apresentados no Quadro 5.

Quadro 5. *Tagnames* segundo INFOODS.

Nutriente	Unidade	INFOODS Tagname
Proteína	g	<PROCNT>
Lipídeos totais	g	<FAT>
Carboidrato por diferença	g	<CHOCDF>
Cinzas	g	<ASH>
Energia	kcal	<ENERC>
Energia	kJ	<ENERC>
Umidade	g	<WATER>
Fibra, alimentar total	g	<FIBTG>
Cálcio, Ca	mg	<CA>
Ferro, Fe	mg	<FE>
Magnésio, Mg	mg	<MG>
Fósforo, P	mg	<P>
Potássio, K	mg	<K>
Sódio, Na	mg	<NA>
Zinco, Zn	mg	<ZN>
Cobre, Cu	mg	<CU>
Manganês, Mn	mg	<MN>
Retinol	mcg	<RETOL>
Vitamina C, ácido ascórbico	mg	<VITC>
Tiamina	mg	<THIA>
Riboflavina	mg	<RIFB>
Niacina	mg	<NIA>
Vitamina B_6	mg	<VITB6A>
Colesterol	mg	<CHOLE>
Ácidos graxos saturados	g	<FASAT>
4:0	g	<F4D0>
6:0	g	<F6D0>
8:0	g	<F8D0>
10:0	g	<F10D0>
12:0	g	<F12D0>
13:0	g	<F13D0>
14:0	g	<F14D0>
15:0	g	<F15D0>
16:0	g	<F16D0>
17:0	g	<F17D0>
18:0	g	<F18D0>
19:0	g	<F19D0>
20:0	g	<F20D0>
21:0	g	<F21D0>
22:0	g	<F22D0>
24:0	g	<F24D0>
Ácidos graxos monoinsaturados	g	<FAMS>
14:1	g	<F14D1C>
15:1	g	<F15D1C>
16:1	g	<F16D1C>
17:1	g	<F17D1C>
18:1 ω-9	g	<F18D1CN9>
20:1	g	<F20D1C>
22:1	g	<F22D1C>
24:1	g	<F24D1C>
Ácidos graxos polinsaturados	g	<FAPU>
18:2 ω-6	g	<F18D2CN6>
18:3 ω-3	g	<F18D3CN3>
18:4 ω-3	g	<F18D4N3>
20:2 ω-6	g	<F20D2CN6>
20:3	g	<F20D3>
20:4 ω-6	g	<F20D4N6>
20:5 ω-3	g	<F20D5N3>
22:5	g	<F22D5>

continua

continuação

Nutriente	Unidade	INFOODS Tagname
22:6 ω-3	g	<F22D6N3>
Ácidos graxos *trans*	g	<FATRN>
18:1 t 18:2 t	g g	<F18D1T> <F18D2TN6> <F18D2TN9>

Nomes Científicos

Os nomes científicos dos alimentos contemplados nas tabelas encontram-se no Quadro 6.

Quadro 6. Nomes científicos dos alimentos contemplados na Tabela.

Alimento	Nome Científico
Cereais e derivados	
Arroz	*Oryza sativa* L.
Gergelim	*Sesamum indicum* L.
Linhaça	*Linum usitatissimum* L.
Milho	*Zea mays* L.
Verduras, hortaliças e derivados	
Abóbora var. Menina Brasileira	*Cucurbita moschata*
Abóbora, moranga var. Exposição	*Cucurbita máxima*
Abóbora var. Pescoço	*Cucurbita moschata* Duchesne
Abóbora, tetsukabuto	*Curcubita máxima X Cucurbita moschata*
Abobrinha, italiana	*Cucurbita pepo* L.
Abobrinha, paulista	*Curcubita maxima* Duchesne
Acelga	*Beta orientalis* L.
Agrião	*Nasturtium officinale*
Aipo	*Apium graveolens* L.
Alface, americana	*Lactuca sativa* L.
Alface, crespa	*Lactuca sativa* L.
Alface, lisa	*Lactuca sativa* L.
Alfavaca	*Ocimum basilicum* L.
Alho	*Allium sativum L.*
Almeirão	*Cichorium intybus L.*
Bambu, broto	*Dendrocalamus giganteus* Wall ex Munro
Batata, baroa	*Chaerophyllum bulbosum*
Batata, doce	*Ipomoea batatas* Lam.
Batata, inglesa	*Solanum tuberosum* L.
Berinjela	*Solanum melongena* L.
Beterraba	*Beta vulgaris* L.
Brócolis	*Brassica oleracea* var. itálica
Cará	*Dioscorea alata* L.
Caruru	*Amaranthus deflexus* L.
Catalonha	*Cichorium Intybus* L.
Cebola	*Allium cepa* L.
Cebolinha	*Allium fistulosum*
Cenoura	*Daucus carota* L.
Chicória	Cichorium endivia L.
Chuchu	*Sechium edule*

continua

continuação

Alimento	Nome Científico
Couve, manteiga	*Brassica oleracea* var. acephala
Couve-flor	*Brassica oleracea* var. botrytis L.
Espinafre, Nova Zelândia	*Tetragonia expansa*
Inhame	*Colocasia esculenta*
Jiló	*Solanum gilo*
Mandioca	*Manihot esculenta* Crantz
Manjericão	*Ocimum basilicum*
Maxixe	*Cucumis anguria*
Mostarda	*Brassica juncea* (L.) Czernj. & Coss.
Nabo	*Brassica rapa*
Pepino	*Cucumis sativus* L.
Pimentão, amarelo	*Capsicum annuum* L.
Pimentão, verde	*Capsicum annuum* L.
Pimentão, vermelho	*Capsicum annuum* L.
Pupunha	*Bactris gasipaes* Kunth
Rabanete	*Raphanus sativus* L.
Repolho, branco	*Brassica oleracea* var. capitata
Salsa	*Petroselinum hortense*
Serralha	*Sonchus oleraceus* L.
Taioba	*Xanthosoma sagittifolium* Schott
Tomate Salada	*Lycopersicum esculentum* Mill.
Tomate Santa Clara	*Lycopersicom esculentum* Mill.
Tremoço	*Lupinus albus* L.
Vagem	*Phaseolus vulgaris*
Frutas e derivados	
Abacate	*Persea americana* Mill
Abacaxi	*Arábic comosus* (L.) Merril
Abiu	*Lucuma caimito* (Ruiz & Pav.) Roem & Schult
Açaí	*Euterpe oleracea* Mart.
Acerola	*Malpighia glabra* L.
Ameixa	*Prunus domestica*
Amêndoa	*Arábic amygdalu* var. Dulcis
Atemóia	*Annona atemoya* Mabb
Azeitona	*Olea europaea* L.
Banana, da terra	*Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAB
Banana, figo	*Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo ABB
Banana, maçã	*Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAB
Banana, nanica	*Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAA
Banana, ouro	*Musa acuminata* Colla, Grupo AA
Banana, pacova	*Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAB
Banana, prata	*Musa acuminata* Colla x *Musa balbisiana* Colla, Grupo AAB
Cacau	*Theobroma arábi* L.
Café	*Coffea arábica* L.
Cagaita	*Eugenia dysenterica* DC.
Cajá Manga	*Spondias dulcis* Parkinson.
Caju	Anacardium occidentale L.
Caqui chocolate	*Diospyros kaki* L. F.
Carambola	*Averrhoa carambola* L.
Castanha de caju	*Anacardium occidentale* L.
Castanha do brasil	*Bertholletia excelsa* H.B.K.

continua

continuação

Alimento	Nome Científico
Ciriguela	*Spondias purpurea* L.
Coco, da Bahia	*Cocos nucifera* L.
Cupuaçu	*Theobroma grandiflorum* (Willd. ex Sprengel) Schumann
Dendê	*Elaeis guineensis*
Figo	*Ficus carica* L.
Fruta pão	*Artocarpus altilis* (Parkinson) Fosberg
Goiaba, branca	*Psidium guajava* L.
Goiaba, vermelha	*Psidium guajava* L.
Graviola	*Annona muricata* L.
Guaraná	*Paullinia cupana* H.B.K.
Jabuticaba	*Myrciaria cauliflora* Berg.
Jaca	*Artocarpus integrifolia* L. f.
Jambo	*Eugenia malaccensis* L.
Kiwi	*Actinidia chinensis*
Laranja, var. Baía	*Citrus sinensis*
Laranja, var. da Terra	*Citrus aurantium* L.
Laranja, var. Lima	*Citrus sinensis* (L.) Osbeck
Laranja, var. Pêra	*Citrus sinensis*
Laranja, var. Valência	*Citrus sinensis* (L.) Osbeck
Limão, galego	*Citrus aurantifolia*
Limão, tahiti	*Citrus aurantifolia* Swing
Maçã argentina	*Malus domestica*
Maçã, cv. Fuji	*Malus domestica*
Macaúba	*Acrocomia aculeata* (Jacq.) Lood. ex Mart.
Mamão, cv. Formosa	*Carica papaya* L.
Mamão, cv. Papaia	*Carica papaya* L.
Manga, cv. Haden	*Mangifera indica* L.
Manga, cv. Tommy Atkims	*Mangifera indica* L.
Mangaba	*Hancornia speciosa* Gomes
Maracujá	*Passiflora edulis f. flavicarpa*
Melancia	*Citrullus vulgaris* Schrad.
Melão	*Cucumis melo* L.
Mexerica, var. Murcote	*Citrus reticulata Blanco x Citrus sinensis* (L.) Osbeck
Mexerica, var. Rio	*Citrus reticulata*
Morango	*Fragaria vesca* L.
Nêspera	*Eriobotrya japonica* Lindl.
Nozes	*Carya illinoinensis* (Wangenh.) K. Koch.
Pequi	*Caryocar brasiliense* Camb.
Pêra Park	*Pyrus communis* L.
Pêra, var. Williams	*Pyrus communis* L.
Pêssego cv. Aurora	*Prunus persica* L.
Pêssego cv. Eldorado	*Prunus persica* L.
Pinha	*Annona squamosa* L.
Pinhão	*Araucaria angustifolia* (Bertol.) Kuntze
Pitanga	*Eugenia uniflora* L.
Pitomba	*Talisia esculenta* (St. Hil.) Radlk.
Romã	*Punica granatum* L.
Tamarindo	*Tamarindus indica* L.
Tangerina, var. Ponkã	*Citrus reticulata*
Umbu	*Spondias tuberosa* Arruda ex Koster
Uva, var. Itália	*Vitis vinifera* L.

continua

continuação

Alimento	*Nome Científico*
Uva, var. Rubi	*Vitis vinifera* L.
Uxi	*Endopleura uchi* (Huber) Cuatrecasas
Pescados e frutos do mar	
Abadejo	*Genypterus blacodes*
Atum	*Thunnus thynnus*
Bacalhau	*Gadus morrhus*
Cação	*Carcharhinus spp.*
Camarão de água salgada	*Penaeus brasiliensis*
Caranguejo	*Ucides cordatus* L.
Corimba	*Prochilodus lineatus*
Corvina de água doce	*Plagioscions squamossissimus*
Corvina do mar	*Micropogonias furnieri*
Corvina grande	*Micropogonias furnieri*
Lambari	*Astyanax taeniatus* (Jenyns, 1842)
Manjuba	*Anchoviella lepidentostole*
Merluza	*Merlucius hubbsi*
Peixe em filé tucunaré	*Cichla monoculus* Spix e Agassiz, 1831
Pescada	*Macrodon oncylodon*
Pescada, branca	*Cynoscion spp.*
Pescadinha	*Cynoscion striatus*
Pintado	*Pseudoplatistoma coruscans*
Porquinho	*Prochilodus spp*.
Sardinha	*Sardinella brasiliensis*
Carnes e derivados	
Bovina	*Bos taurus*
Frango	*Gallus gallus*
Suína	*Sus scrofa domesticus* L.
Miscelâneas	
Cana de açúcar	*Saccharum officinarum* L.
Leguminosas e derivados	
Amendoim	*Arachis hypogaea* L.
Broto de Feijão	*Vigna radiata* (L.) R. Wilczek
Ervilha	*Pisum sativum* L.
Feijão, carioca	*Phaseolus vulgaris* L.
Feijão, fradinho ou feijão de corda	*Vigna unguiculata* (L.) Walp.
Feijão, jalo	*Phaseolus vulgaris* L.
Feijão, mulatinho	*Phaseolus vulgaris* L.
Feijão, preto	*Phaseolus vulgaris* L.
Feijão, rajado	*Phaseolus vulgaris* L.
Feijão, rosinha	*Phaseolus vulgaris* L.
Feijão, roxo	*Phaseolus vulgaris* L.
Grão de bico	*Cicer arietinum* L.
Guando ou Guandu	*Cajanus cajan* L.
Lentilha	*Lens culinaris*
Vagem	*Phaseolus vulgaris*

TABELAS

Tabela 1: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
Cereais e derivados											
1	Arroz, integral, cozido	70,1	124	517	2,6	1,0	NA	25,8	2,7	0,5	5
2	Arroz, integral, cru	12,2	360	1505	7,3	1,9	NA	77,5	4,8	1,2	8
3	Arroz, tipo 1, cozido	69,1	128	537	2,5	0,2	NA	28,1	1,6	0,1	4
4	Arroz, tipo 1, cru	13,2	358	1497	7,2	0,3	NA	78,8	1,6	0,5	4
5	Arroz, tipo 2, cozido	68,7	130	544	2,6	0,4	NA	28,2	1,1	0,1	3
6	Arroz, tipo 2, cru	13,2	358	1498	7,2	0,3	NA	78,9	1,7	0,4	5
7	Aveia, flocos, crua	9,1	394	1648	13,9	8,5	NA	66,6	9,1	1,8	48
8	Biscoito, doce, maisena	3,2	443	1853	8,1	12,0	NA	75,2	2,1	1,5	54
9	Biscoito, doce, recheado com chocolate	2,2	472	1974	6,4	19,6	Tr	70,5	3,0	1,3	27
10	Biscoito, doce, recheado com morango	2,7	471	1971	5,7	19,6		71,0	1,5	1,0	36
11	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	1,2	502	2102	5,6	24,7	Tr	67,5	1,8	1,1	23
12	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	1,2	513	2148	4,5	26,4		67,4	0,8	0,6	14
13	Biscoito, salgado, cream cracker	4,1	432	1806	10,1	14,4		68,7	2,5	2,7	20
14	Bolo, mistura para	1,0	419	1752	6,2	6,1	Tr	84,7	1,7	2,0	59
15	Bolo, pronto, aipim	34,1	324	1355	4,4	12,7	73	47,9	0,7	0,8	85
16	Bolo, pronto, chocolate	19,3	410	1715	6,2	18,5	77	54,7	1,4	1,3	75
17	Bolo, pronto, coco	29,3	333	1395	5,7	11,3	63	52,3	1,1	1,4	57
18	Bolo, pronto, milho	36,7	311	1303	4,8	12,4	82	45,1	0,7	1,0	83
19	Canjica, branca, crua	13,6	358	1496	7,2	1,0	NA	78,1	5,5	0,2	2
20	Cereais, milho, flocos, com sal	9,3	370	1546	7,3	1,6	NA	80,8	5,3	1,0	2
21	Cereais, milho, flocos, sem sal	11,2	363	1520	6,9	1,2	NA	80,4	1,8	0,3	2
22	Cereais, mingau, milho, infantil	4,7	394	1650	6,4	1,1	NA	87,3	3,2	0,5	219
23	Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	4,4	381	1595	8,9	2,1	NA	81,6	5,0	3,0	584
24	Cereal matinal, milho	5,5	365	1529	7,2	1,0	NA	83,8	4,1	2,5	143
25	Cereal matinal, milho, açúcar	4,3	377	1576	4,7	0,7	NA	88,8	2,1	1,5	56
26	Creme de arroz, pó	7,3	386	1615	7,0	1,2	NA	83,9	1,1	0,5	7
27	Creme de milho, pó	5,7	333	1393	4,8	1,6	NA	86,1	3,7	1,7	323
28	Curau, milho verde, pó	3,9	402	1683	2,2	13,4	NA	79,8	2,5	0,7	31
29	Farinha, de arroz, enriquecida	12,7	363	1519	1,3	0,3	NA	85,5	0,6	0,2	1
30	Farinha, de centeio, integral	10,8	336	1405	12,5	1,8	NA	73,3	15,5	1,7	34
31	Farinha, de milho, amarela	11,8	351	1467	7,2	1,5	NA	79,1	5,5	0,5	1

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
1	59	0,63	106	0,3	1	75	0,02	0,7	NA	0,08	Tr	0,08	Tr	
2	110	2,99	251	0,9	2	173	0,07	1,4	NA	0,26	Tr	0,18	4,18	
3	2	0,30	18	0,1	1	15	0,02	0,5	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	
4	30	1,03	104	0,7	1	62	0,11	1,2	NA	0,16	Tr	0,07	1,12	
5	6	0,37	22	0,1	2	20	0,04	0,5	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	
6	29	0,83	82	0,6	1	57	0,05	1,3	NA	0,16	Tr	0,05	0,92	
7	119		153	4,4	5	336	0,44	2,6	NA	0,55	0,03	Tr	4,47	
8	37		166	1,8	352	142	0,17	1,0	NA	1,01	0,42		3,91	
9	48		139	2,3	239	232	0,27	1,0	Tr	0,32	0,39	0,46	2,52	
10	27		138	1,5	230	113	0,13	0,7	Tr	0,90	0,42	0,21	1,50	
11	48		124	2,4	137	240	0,26	0,9	Tr	0,37	0,03	0,30	1,12	
12	19		73	1,1	120	75	0,08	0,5	Tr	0,36	Tr	0,94	0,37	
13	40		148	2,2	854	181	0,18	1,1	NA	0,71	0,13	0,17	7,14	
14	28		333	1,2	463		0,15	0,6	NA	0,18	Tr	1,50	1,52	
15	10	0,11	122	0,5	111	135	0,05	0,4	Tr	0,13	0,07	Tr	Tr	Tr
16	28	0,38	197	2,1	283	212	0,05	0,7	Tr	0,13	0,09	0,05	Tr	Tr
17	16	0,40	303	0,8	190	143	0,09	0,7	Tr	0,15	0,06	Tr	Tr	Tr
18	10	0,11	128	0,7	134	118	0,04	0,4	57	0,11	0,05	Tr	Tr	Tr
19	12	0,09	48	0,3	1	93	0,05	0,4	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
20	20	Tr	91	0,5	272	69	Tr	0,6	NA	0,12	Tr	0,06	Tr	Tr
21	17	Tr	58	1,7	31	29	0,24	0,3	NA	0,05	Tr	0,04	Tr	Tr
22	16		169	3,0	399	82	0,04	0,4	21	3,72	0,47	5,08	24,16	109,4
23	72	2,28	515	12,6	1163	244	0,21	2,0	Tr	0,76	0,88	1,49	7,46	
24	11		101	3,1	655	83	0,06	7,6	NA	0,76	1,02	2,25	11,04	
25	8		43	3,9	405	52	0,04	8,5	NA	0,73	1,11	0,79	10,13	
26	51	1,24	153	0,6	1	115	0,04	1,9	NA	0,22	Tr	0,05	Tr	Tr
27	30	0,20	303	4,3	594	166	0,04	0,8	NA	0,74	Tr	2,05	Tr	96,3
28	9	0,05	45	0,9	223	55	0,03	0,2	NA	0,13	Tr	Tr	Tr	Tr
29	4	0,04	36	31,4	17	13	Tr	8,5	NA	3,23	Tr	3,47	24,42	173,6
30	120	3,86	340	4,7	41	334	0,56	2,7	NA	0,29	0,03	0,08	Tr	Tr
31	31	Tr	84	2,3	45	58	0,27	0,6	NA	0,25	Tr	0,25	Tr	Tr

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
32	Farinha, de rosca	9,8	371	1550	11,4	1,5	NA	75,8	4,8	1,6	35
33	Farinha, de trigo	13,0	360	1508	9,8	1,4	NA	75,1	2,3	0,8	18
34	Farinha, láctea, de cereais	2,7	415	1736	11,9	5,8	11	77,8	1,9	1,9	196
35	Lasanha, massa fresca, cozida	59,6	164	685	5,8	1,2	NA	32,5	1,6	0,9	10
36	Lasanha, massa fresca, crua	45,0	220	922	7,0	1,3	NA	45,1	1,6	1,6	17
37	Macarrão, instantâneo	6,0	436	1824	8,8	17,2	NA	62,4	5,6	5,6	18
38	Macarrão, trigo, cru	10,2	371	1553	10,0	1,3	NA	77,9	2,9	0,5	17
39	Macarrão, trigo, cru, com ovos	10,6	371	1550	10,3	2,0	18	76,6	2,3	0,5	19
40	Milho, amido, cru	12,2	361	1512	0,6	Tr	NA	87,1	0,7	0,1	
41	Milho, fubá, cru	11,5	353	1479	7,2	1,9	NA	78,9	4,7	0,6	3
42	Milho, verde, cru	63,5	138	578	6,6	0,6	NA	28,6	3,9	0,7	2
43	Milho, verde, enlatado, drenado	76,2	98	408	3,2	2,4	NA	17,1	4,6	1,1	2
44	Mingau tradicional, pó	8,1	373	1562	0,6	0,4	NA	89,3	0,9	1,6	522
45	Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	61,3	171	716	2,6	4,8	NA	30,7	2,4	0,6	4
46	Pão, aveia, forma	19,9	343	1435	12,4	5,7	Tr	59,6	6,0	2,5	109
47	Pão, de soja	26,0	309	1292	11,3	3,6	NA	56,5	5,7	2,5	90
48	Pão, glúten, forma	40,7	253	1059	12,0	2,7	NA	44,1	2,5	0,5	156
49	Pão, milho, forma	30,4	292	1222	8,3	3,1	6	56,4	4,3	1,8	78
50	Pão, trigo, forma, integral	34,7	253	1059	9,4	3,7	NA	49,9	6,9	2,3	132
51	Pão, trigo, francês	28,5	300	1254	8,0	3,1	NA	58,6	2,3	1,8	16
52	Pão, trigo, sovado	25,8	311	1301	8,4	2,8	17	61,5	2,4	1,5	52
53	Pastel, massa, crua	27,1	310	1298	6,9	5,5	NA	57,4	1,4	3,2	13
54	Pastel, massa, frita	1,0	570	2384	6,0	40,9	NA	49,3	1,3	2,8	11
55	Polenta, pré-cozida	72,7	103	430	2,3	0,3	NA	23,3	2,4	1,4	1
56	Torrada, pão francês	9,0	377	1579	10,5	3,3	NA	74,6	3,4	2,6	19
Verduras, hortaliças e derivados											
57	Abóbora, cabotian, cozida	86,4	48	201	1,4	0,7	NA	10,8	2,5	0,7	8
58	Abóbora, cabotian, crua	88,5	39	161	1,7	0,5	NA	8,4	2,2	0,8	18
59	Abóbora, menina brasileira, crua	95,7	14	57	0,6	Tr	NA	3,3	1,2	0,4	9
60	Abóbora, moranga, crua	95,9	12	52	1,0	0,1	NA	2,7	1,7	0,4	*
61	Abobrinha, italiana, cozida	95,3	15	63	1,1	0,2	NA	3,0	1,6	0,4	17

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
32	57	1,62	195	6,7	333	212	0,26	1,7	NA	0,25	Tr	0,09	Tr	Tr
33	31		115	1,0	1	151	0,15	0,8	NA	0,31	Tr		0,89	
34	58		296	8,7	125	366	0,19	1,7	492	1,43	1,13	1,14	9,50	
35	4	0,20	42	1,2	207	54	0,07	0,4	NA	0,04	Tr	Tr	3,96	
36	13	0,34	82	1,9	667	137	0,10	0,8	NA	0,08	Tr	Tr	Tr	
37	19		112	0,8	1516	148	0,10	0,5	NA	1,18	0,04	0,53	9,37	
38	28		100	0,9	7	147	0,15	0,8	NA	0,18	0,02	Tr	3,57	
39	Tr		118	0,9	15	134	0,14	0,8	Tr	0,11	0,05	0,03	4,37	
40														
41	41		108	0,9	Tr	168	0,08	1,1	NA	0,25	Tr	Tr	0,75	
42	33	0,12	113	0,4	1	185	0,05	0,5	NA	0,30	Tr	0,04	Tr	Tr
43	20		61	0,6	260	162	0,05	0,5	NA	Tr	0,05	Tr	3,74	
44	4	Tr	273	42,0	15	Tr	Tr	15,2	1533	3,41	Tr	3,11	19,39	Tr
45	15	0,12	55	0,4	132	125	0,03	0,4	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
46	57	1,08	182	4,7	606	210	0,14	1,7	Tr	0,09	0,03	0,08	Tr	Tr
47	48	0,57	153	3,3	663	296	0,16	1,5	NA	0,07	0,04	0,79	Tr	Tr
48	24	0,51	105	5,7	22	65	0,06	1,3	NA	0,04	0,03	Tr	Tr	Tr
49	29	0,37	110	3,0	507	89	0,10	0,8	Tr	0,08	Tr	0,08	Tr	Tr
50	60	1,62	193	3,0	506	163	0,15	1,6	NA	0,08	0,04	0,15	Tr	Tr
51	25	0,46	95	1,0	648	142	0,13	0,8	3	0,39	0,67	0,60	2,34	
52	22	0,31	101	2,3	431	91	Tr	2,7	Tr	0,08	0,04	0,15	Tr	Tr
53	14	0,38	73	1,1	1344	167	0,11	0,6	NA	0,15	Tr	Tr	Tr	
54	13	0,36	62	1,4	1175	143	0,08	0,5	NA	0,16	Tr	Tr	Tr	
55	4	Tr	17	Tr	442	100	0,04	0,1	NA	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
56	32	0,55	114	1,2	829	189	0,16	0,9	NA	0,38	Tr	Tr	Tr	Tr
57	9	0,26	33	0,3	1	199	0,06	0,3	NA	0,08	Tr	0,07	Tr	7,5
58	9	0,11	26	0,4	Tr	351	0,06	0,3	NA	Tr	Tr	0,10	*	5,1
59	4	0,01	12	0,2	Tr	165	0,02	Tr	NA	0,07	Tr	0,04	*	1,5
60	*	0,01	*	*	Tr	*	0,05	0,1	NA	Tr	Tr	0,06	*	*
61	17	0,11	22	0,2	1	126	0,01	0,3	NA	0,05	Tr	0,06	Tr	2,1

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
62	Abobrinha, italiana, crua	93,9	19	81	1,1	0,1	NA	4,3	1,4	0,6	15
63	Abobrinha, paulista, crua	90,9	31	129	0,6	0,1	NA	7,9	2,6	0,5	19
64	Abobrinha, pescoço, crua	92,5	24	102	0,7	0,1	NA	6,1	2,3	0,6	9
65	Acelga, crua	93,2	21	88	1,4	0,1	NA	4,6	1,1	0,6	43
66	Agrião, cru	93,9	17	69	2,7	0,2	NA	2,3	2,1	0,9	133
67	Aipo, cru	93,8	19	80	0,8	0,1	NA	4,3	1,0	1,1	65
68	Alface, americana, crua	97,2	9	37	0,6	0,1	NA	1,7	1,0	0,3	14
69	Alface, crespa, crua	96,1	11	45	1,3	0,2	NA	1,7	1,8	0,7	38
70	Alface, lisa, crua	95,0	14	58	1,7	0,1	NA	2,4	2,3	0,8	28
71	Alfavaca, crua	90,2	29	122	2,7	0,5	NA	5,2	4,1	1,4	258
72	Alho, cru	67,5	113	473	7,0	0,2	NA	23,9	4,3	1,3	14
73	Almeirão, cru	93,7	18	75	1,8	0,2	NA	3,3	2,6	1,0	*
74	Almeirão, refogado	86,5	65	272	1,7	4,8	NA	5,7	3,4	1,2	63
75	Batata, baroa, cozida	79,3	80	335	0,9	0,2	NA	18,9	1,8	0,8	12
76	Batata, baroa, crua	73,7	101	423	1,0	0,2	NA	24,0	2,1	1,1	17
77	Batata, doce, cozida	80,4	77	321	0,6	0,1	NA	18,4	2,2	0,4	17
78	Batata, doce, crua	69,5	118	495	1,3	0,1	NA	28,2	2,6	0,9	21
79	Batata, frita, tipo chips, industrializada	2,7	543	2271	5,6	36,6	NA	51,2	2,5	3,9	12
80	Batata, inglesa, cozida	86,4	52	216	1,2	Tr	NA	11,9	1,3	0,5	4
81	Batata, inglesa, crua	82,9	64	269	1,8	Tr	NA	14,7	1,2	0,6	4
82	Batata, inglesa, frita	44,1	267	1118	5,0	13,1	NA	35,6	8,1	2,2	6
83	Batata, inglesa, sauté	83,1	68	284	1,3	0,9	NA	14,1	1,4	0,6	4
84	Berinjela, cozida	94,4	19	79	0,7	0,1	NA	4,5	2,5	0,3	11
85	Berinjela, crua	93,8	20	82	1,2	0,1	NA	4,4	2,9	0,4	9
86	Beterraba, cozida	90,6	32	135	1,3	0,1	NA	7,2	1,9	0,8	15
87	Beterraba, crua	86,0	49	204	1,9	0,1	NA	11,1	3,4	0,9	18
88	Biscoito, polvilho doce	5,4	438	1831	1,3	12,2	9	80,5	1,2	0,5	30
89	Brócolis, cozido	92,6	25	103	2,1	0,5	NA	4,4	3,4	0,4	51
90	Brócolis, cru	91,2	25	107	3,6	0,3	NA	4,0	2,9	0,8	86
91	Cará, cozido	78,9	78	325	1,5	0,1	NA	18,9	2,6	0,6	5
92	Cará, cru	73,7	96	400	2,3	0,1	NA	23,0	7,3	0,9	*
93	Caruru, cru	87,6	34	142	3,2	0,6	NA	6,0	4,5	2,6	455

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
62	20	0,09	32	0,2	Tr	253	0,05	0,2	NA	Tr	0,06	0,03	*	*
63	9	0,11	33	0,2	1	213	0,10	0,2	NA	Tr	Tr	0,03	Tr	17,5
64	7	0,07	32	0,3	1	264	0,09	0,2	NA	Tr	Tr	0,06	Tr	2,1
65	10	0,11	40	0,3	1	240	0,10	0,3	NA	0,04	Tr	0,16	Tr	22,6
66	18	0,28	51	3,1	*	218	0,10	0,7	NA	0,11	0,23	0,09	*	*
67	9	0,18	28	0,7	10	274	0,31	0,1	NA	Tr	Tr	0,18	Tr	5,9
68	6	0,12	19	0,3	7	136	0,02	0,2	NA	0,03	Tr	0,04	Tr	11,0
69	11	0,20	26	0,4	3	267	0,03	0,3	NA	0,11	0,12	Tr	*	*
70	9	*	26	0,6	4	349	0,03	0,3	NA	0,09	0,08	0,07	*	*
71	84	0,15	50	1,3	5	261	0,15	0,7	NA	Tr	0,12	0,56	Tr	Tr
72	21	0,24	149	0,8	5	535	0,15	0,8	NA	0,18	Tr	0,44	*	*
73	21	0,17	40	0,7	*	369	0,10	0,3	NA	0,10	0,18	Tr	*	*
74	17	0,28	31	1,6	15	315	0,06	0,2	NA	0,03	0,06	0,05	4,03	1,5
75	8	0,22	29	0,4	2	258	0,15	0,4	NA	0,06	Tr	Tr	1,98	17,1
76	12	0,07	45	0,3	Tr	505	0,05	0,2	NA	0,05	Tr	0,12	*	*
77	11	0,14	15	0,2	3	148	0,06	0,1	NA	0,08	Tr	0,05	2,57	23,8
78	17	0,18	36	0,4	9	340	0,11	0,2	NA	0,06	Tr	0,10	*	*
79	24	0,23	96	0,7	607	1014	0,12	0,6	NA	0,20	Tr	0,13	2,61	Tr
80	5	0,07	24	0,2	2	161	0,06	0,2	NA	0,05	Tr	0,08	Tr	3,8
81	15	0,10	39	0,4	Tr	302	0,09	0,2	NA	0,10	Tr	0,15	*	31,1
82	14	0,15	70	0,4	2	489	0,10	0,4	NA	0,17	Tr	0,10	2,51	16,3
83	6	0,08	32	0,3	8	199	0,05	0,2	NA	0,07	Tr	0,09	1,38	Tr
84	9	0,11	15	0,2	1	105	0,04	0,1	NA	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
85	13	0,10	20	0,2	Tr	205	0,06	0,1	NA	0,04	0,05	Tr	*	3,0
86	17	0,19	30	0,2	23	245	0,04	0,4	NA	0,09	Tr	Tr	Tr	1,2
87	24	1,23	19	0,3	10	375	0,08	0,5	NA	0,04	Tr	0,04	*	3,1
88	6	0,08	23	1,8	98	54	0,04	0,1	Tr	Tr	0,03	0,07	Tr	Tr
89	15	0,12	33	0,5	2	119	0,08	0,2	NA	0,04	0,03	Tr	Tr	42,0
90	30	0,26	78	0,6	3	322	0,06	0,5	NA	0,12	0,18	0,08	*	*
91	15	0,02	28	0,3	1	203	0,11	0,2	NA	0,12	Tr	0,12	Tr	Tr
92	11	0,01	35	0,2	Tr	*	0,06	0,2	NA	0,11	Tr	0,02	*	*
93	197	0,89	77	4,5	14	279	0,37	6,0	NA	Tr	0,10	0,11	Tr	5,4

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
94	Catalonha, crua	91,8	24	100	1,9	0,3	NA	4,8	2,0	1,3	57
95	Cebola, crua	88,9	39	165	1,7	0,1	NA	8,9	2,2	0,4	14
96	Cebolinha, crua	93,9	20	82	1,9	0,4	NA	3,4	3,6	0,5	80
97	Cenoura, cozida	91,7	30	125	0,8	0,2	NA	6,7	2,6	0,6	26
98	Cenoura, crua	90,1	34	143	1,3	0,2	NA	7,7	3,2	0,9	23
99	Chicória, crua	95,1	14	58	1,1	0,1	NA	2,9	2,2	0,8	45
100	Chuchu, cozido	94,6	19	78	0,4	Tr	NA	4,8	1,0	0,2	8
101	Chuchu, cru	94,8	17	71	0,7	0,1	NA	4,1	1,3	0,3	12
102	Coentro, folhas desidratadas	10,6	309	1293	20,9	10,4	NA	48,0	37,3	10,2	784
103	Couve, manteiga, crua	90,9	27	113	2,9	0,5	NA	4,3	3,1	1,3	*
104	Couve, manteiga, refogada	81,5	90	378	1,7	6,6	NA	8,7	5,7	1,5	177
105	Couve-flor, crua	92,8	23	94	1,9	0,2	NA	4,5	2,4	0,6	18
106	Couve-flor, cozida	94,3	19	80	1,2	0,3	NA	3,9	2,1	0,3	16
107	Espinafre, cru	94,0	16	67	2,0	0,2	NA	2,6	2,1	1,2	98
108	Espinafre, refogado	86,6	67	281	2,7	5,4	NA	4,2	2,5	1,0	112
109	Farinha, de mandioca, crua	9,4	361	1510	1,6	0,3	NA	87,9	6,4	0,9	65
110	Farinha, de mandioca, torrada	8,3	365	1528	1,2	0,3	NA	89,2	6,5	1,0	76
111	Fécula, de mandioca	17,8	331	1384	0,5	0,3	NA	81,1	0,6	0,3	12
112	Feijão, broto, cru	87,5	39	162	4,2	0,1	NA	7,8	2,0	0,5	14
113	Inhame, cru	73,3	97	405	2,1	0,2	NA	23,2	1,7	1,2	12
114	Jiló, cru	91,6	27	114	1,4	0,2	NA	6,2	4,8	0,6	20
115	Jurubeba, crua	66,6	126	526	4,4	3,9	NA	23,1	23,9	2,0	151
116	Mandioca, cozida	68,7	125	524	0,6	0,3	NA	30,1	1,6	0,4	19
117	Mandioca, crua	61,8	151	634	1,1	0,3	NA	36,2	1,9	0,6	15
118	Mandioca, farofa, temperada	6,4	406	1697	2,1	9,1	NA	80,3	7,8	2,1	66
119	Manjericão, cru	93,0	21	88	2,0	0,4	NA	3,6	3,3	1,0	211
120	Maxixe, cru	95,1	14	58	1,4	0,1	NA	2,7	2,2	0,7	21
121	Mostarda, folha, crua	93,4	18	76	2,1	0,2	NA	3,2	1,9	1,1	68
122	Nabo, cru	93,8	18	76	1,2	0,1	NA	4,1	2,6	0,8	42
123	Palmito, em conserva	91,4	23	97	1,8	0,4	NA	4,3	3,2	2,1	58
124	Pão, de queijo, assado	33,7	363	1519	5,1	24,6	68	34,2	0,6	2,3	102
125	Pão, de queijo, cru	41,8	295	1232	3,6	14,0	63	38,5	1,0	2,0	88

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
94	17	0,34	32	3,1	9	412	0,27	0,5	NA	Tr	Tr3	0,36	1,54	7,3
95	404	0,13	38	0,2	1	176	0,05	0,2	NA	0,04	Tr	0,14	*	4,7
96	25	0,13	27	0,6	2	206	0,04	0,3	NA	0,03	0,04	0,08	Tr	*
97	14	0,05	27	0,1	8	176	0,02	0,2	NA	0,07	Tr	0,06	2,68	Tr
98	11	0,05	28	0,2	3	315	0,05	0,2	NA	Tr	Tr	0,05	*	5,1
99	14	0,13	*	0,5	*	425	0,04	*	NA	0,03	0,10	Tr	*	*
100	7	0,07	13	0,1	2	54	Tr	0,1	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	5,6
101	7	0,08	18	0,2	Tr	126	0,03	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	*	*
102	393	10,48	388	81,4	18	3223	4,09	4,7	NA	0,10	0,11	0,09	Tr	40,8
103	35	1,02	*	*	*	403	0,06	0,4	NA	0,20	0,31	0,06	*	*
104	26	0,12	33	0,5	11	315	0,02	0,2	NA	Tr	0,05	0,07	Tr	76,9
105	12	0,16	57	0,5	3	256	0,03	0,3	NA	0,03	0,09	0,10	*	*
106	5	0,10	25	0,1	2	80	Tr	0,3	NA	0,04	Tr	Tr	Tr	23,7
107	82	0,71	25	*	*	336	0,06	0,3	NA	0,10	0,21	0,06	*	*
108	123	0,61	34	0,6	47	149	0,04	0,6	NA	0,08	0,13	0,13	*	5,3
109	37	Tr	42	1,1	1	340	0,08	0,4	NA	0,14	Tr		*	
110	40	0,37	39	1,2	10	328	Tr	0,4	NA	Tr	Tr	0,81	Tr	Tr
111	3	Tr	60	0,1	2	48	Tr	Tr	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
112	25	0,19	75	0,8	2	189	0,17	0,6	NA	Tr	0,04	0,15	Tr	12,0
113	29	0,15	65	0,4	Tr	568	0,17	0,3	NA	0,08	Tr	0,11	*	5,6
114	21	0,14	29	0,3	Tr	213	0,07	0,1	NA	0,07	0,04	Tr	*	*
115	65	0,52	155	0,9	1	619	1,16	0,6	NA	0,13	0,02	0,20	Tr	13,8
116	27	0,06	22	0,1	1	100	0,01	0,2	NA	0,06	Tr	0,03	Tr	11,1
117	44	0,05	29	0,3	2	208	0,07	0,2	NA	Tr	Tr	0,04	*	16,5
118	34	0,29	45	1,4	575	201	Tr	0,2	NA	0,10	Tr	0,15	Tr	Tr
119	58	0,17	40	1,0	4	252	0,16	0,5	NA	0,06	0,21	0,06	*	*
120	10	0,07	25	0,4	11	328	0,02	0,2	NA	0,06	0,02	0,04	*	9,6
121	16	0,14	58	1,1	3	364	0,05	0,3	NA	0,05	0,04	0,05	Tr	38,6
122	15	4,42	17	0,2	2	280	0,02	0,2	NA	0,07	Tr	0,03	*	9,6
123	34	10,82	40	0,3	514	244	0,23	0,7	NA	0,06	0,04	Tr	Tr	2,0
124	8	0,03	94	0,3	773	93	0,01	0,6	61	0,04	0,10	0,04	Tr	
125	7	Tr	79	0,3	405	58	Tr	0,4	48	Tr	0,08	Tr	Tr	

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
126	Pepino, cru	96,8	10	40	0,9	Tr	NA	2,0	1,1	0,3	10
127	Pimentão, amarelo, cru	91,9	28	117	1,2	0,4	NA	6,0	1,9	0,5	10
128	Pimentão, verde, cru	93,5	21	89	1,1	0,2	NA	4,9	2,6	0,4	9
129	Pimentão, vermelho, cru	92,9	23	97	1,0	0,1	NA	5,5	1,6	0,4	6
130	Polvilho, doce	12,6	351	1470	0,4	Tr	NA	86,8	0,2	0,2	27
131	Pupunha, palmito	89,4	29	123	2,5	0,5	NA	5,5	2,6	2,1	32
132	Rabanete, cru	95,1	14	57	1,4	0,1	NA	2,7	2,2	0,7	21
133	Repolho, branco, cru	94,7	17	72	0,9	0,1	NA	3,9	1,9	0,4	35
134	Salsa, crua	88,7	33	140	3,3	0,6	NA	5,7	1,9	1,8	179
135	Seleta de legumes, enlatada	82,1	57	237	3,4	0,4	NA	12,7	3,1	1,4	16
136	Serralha, crua	90,2	30	127	2,7	0,7	NA	4,9	3,5	1,4	126
137	Taioba, crua	89,2	34	143	2,9	0,9	NA	5,4	4,5	1,5	141
138	Tomate, com semente, cru	95,1	15	64	1,1	0,2	NA	3,1	1,2	0,5	7
139	Tomate, extrato	79,7	61	255	2,4	0,2	NA	15,0	2,8	2,8	29
140	Tomate, molho industrializado	88,1	38	161	1,4	0,9	NA	7,7	3,1	1,9	12
141	Tomate, purê	90,8	28	117	1,4	Tr	NA	6,9	1,0	1,0	13
142	Tomate, salada	93,6	21	86	0,8	Tr	NA	5,1	2,3	0,4	7
143	Tremoço, cru	9,7	381	1595	33,6	10,3	NA	43,8	32,3	2,6	*
144	Tremoço, em conserva	67,7	121	505	11,1	3,8	NA	12,4	14,4	5,0	*
145	Vagem, crua	92,2	25	104	1,8	0,2	NA	5,3	2,4	0,5	41
Frutas e derivados											
146	Abacate, cru	83,8	96	402	1,2	8,4	NA	6,0	6,3	0,5	8
147	Abacaxi, cru	86,3	48	202	0,9	0,1	NA	12,3	1,0	0,4	22
148	Abiu, cru	83,1	62	261	0,8	0,7	NA	14,9	1,7	0,4	6
149	Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	73,9	110	461	0,7	3,7	NA	21,5	1,7	0,3	22
150	Acerola, crua	90,5	33	140	0,9	0,2	NA	8,0	1,5	0,4	13
151	Acerola, polpa, congelada	93,6	22	92	0,6	Tr	NA	5,5	0,7	0,3	8
152	Ameixa, calda, enlatada	52,2	183	765	0,4	Tr	NA	46,9	0,5	0,5	13
153	Ameixa, crua	84,8	53	220	0,8	Tr	NA	13,9	2,4	0,6	6
154	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	50,3	177	742	1,0	0,3	NA	47,7	4,5	0,7	39
155	Atemóia, crua	72,7	97	406	1,0	0,3	NA	25,3	2,1	0,7	23

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
126	9	0,08	12	0,1	Tr	154	0,04	0,1	NA	Tr	0,03	Tr	*	5,0
127	11	0,08	22	0,4	Tr	221	0,04	0,2	NA	0,04	0,03	0,06	*	201,4
128	8	0,14	17	0,4	Tr	174	0,07	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	*	100,2
129	11	0,06	20	0,3	Tr	211	0,04	0,2	NA	0,05	0,06	0,02	*	158,2
130	4		8	0,5	2	38	Tr	Tr	NA					
131	25	0,14	55	0,2	563	206	0,08	0,4	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	8,7
132	10	0,07	25	0,4	11	328	0,02	0,2	NA	0,06	0,02	0,04	*	9,6
133	9	0,13	14	0,2	4	150	0,02	0,2	NA	Tr	0,03	0,06	*	*
134	698	1,88	49	3,2	2	711	0,20	1,3	NA	0,12	0,15	0,47	*	*
135	16		49	1,1	398	122	0,08	0,5	NA	0,03	Tr	Tr	3,72	Tr
136	30	0,23	48	1,3	19	265	0,20	1,3	NA	Tr	0,11	0,08	Tr	1,5
137	38	0,66	53	1,9	1	290	0,16	0,6	NA	Tr	0,10	0,10	Tr	17,9
138	11	0,07	20	0,2	1	222	0,04	0,1	NA	0,12	Tr	0,02	*	21,2
139	29		47	2,1	498	680	0,20	0,4	NA	Tr	Tr	0,11	2,42	18,0
140	17	0,08	27	1,6	418	388	0,08	0,1	NA	Tr	Tr	0,06	Tr	2,7
141	15		30	1,3	104	308	0,09	0,3	NA	Tr	Tr	0,07	1,18	5,4
142	10	0,04	23	0,3	5	161	0,07	0,2	NA	0,06	0,04	0,05	Tr	12,8
143	*	*	*	*	*	*	*	*	NA	0,24	Tr	0,07	Tr	25,0
144	*	*	*	*	*	*	*	*	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
145	18	0,50	28	0,4	Tr	208	0,06	0,3	NA	Tr	0,08	Tr	*	*
146	15	0,17	22	0,2	Tr	206	0,15	0,2	NA	Tr	0,04	Tr	*	8,7
147	18	1,62	13	0,3	Tr	131	0,11	0,1	NA	0,17	0,02	Tr	*	*
148	9	0,08	20	0,2	Tr	128	0,09	0,1	NA	Tr	0,04	0,05	Tr	10,3
149	13	3,29	11	0,3	15	75	0,14	0,2	NA	Tr	Tr	0,07	Tr	10,3
150	13	0,07	9	0,2	Tr	165	0,07	0,1	NA	Tr	0,04	Tr	1,38	941,4
151	9	0,03	13	0,2	1	112	0,04	0,1	NA	Tr	0,10	Tr	Tr	623,2
152	10	0,10	21	2,2	3	221	0,03	0,1	NA	Tr	0,23	0,37	Tr	4,3
153	5	0,03	14	0,1	Tr	134	0,06	0,1	NA	0,07	Tr	0,03	*	*
154	14	0,20	26	2,7	3	263	0,16	0,2	NA	Tr	0,22	0,08	Tr	5,2
155	25	0,16	23	0,2	1	300	0,17	0,2	NA	0,09	0,07	0,07	1,58	10,1

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
156	Banana, da terra, crua	63,9	128	536	1,4	0,2	NA	33,7	1,5	0,8	*
157	Banana, figo, crua	70,1	105	440	1,1	0,1	NA	27,8	2,8	0,8	6
158	Banana, maçã, crua	75,2	87	363	1,8	0,1	NA	22,3	2,6	0,6	3
159	Banana, nanica, crua	73,8	92	383	1,4	0,1	NA	23,8	1,9	0,8	3
160	Banana, ouro, crua	68,2	112	470	1,5	0,2	NA	29,3	2,0	0,8	3
161	Banana, pacova, crua	77,7	78	326	1,2	0,1	NA	20,3	2,0	0,7	5
162	Banana, prata, crua	71,9	98	411	1,3	0,1	NA	26,0	2,0	0,8	8
163	Cacau, cru	79,2	74	311	1,0	0,1	NA	19,4	2,2	0,3	12
164	Cajá-Manga, cru	86,9	46	191	1,3	Tr	NA	11,4	2,6	0,4	13
165	Caju, cru	88,1	43	180	1,0	0,3	NA	10,3	1,7	0,3	1
166	Caju, polpa, congelada	89,8	37	153	0,5	0,2	NA	9,4	0,8	0,2	1
167	Caju, suco concentrado, envasado	88,4	45	189	0,4	0,2	NA	10,7	0,6	0,3	1
168	Caqui, chocolate, cru	79,7	71	299	0,4	0,1	NA	19,3	6,5	0,5	18
169	Carambola, crua	87,1	46	191	0,9	0,2	NA	11,5	2,0	0,4	5
170	Ciriguela, crua	78,7	76	316	1,4	0,4	NA	18,9	3,9	0,7	27
171	Cupuaçu, cru	86,2	49	207	1,2	1,0	NA	10,4	3,1	1,2	13
172	Cupuaçu, polpa, congelada	86,6	49	204	0,8	0,6	NA	11,4	1,6	0,6	5
173	Figo, cru	88,2	41	173	1,0	0,2	NA	10,2	1,8	0,4	27
174	Figo, enlatado, em calda	48,8	184	771	0,6	0,2	NA	50,3	2,0	0,2	33
175	Fruta-pão, crua	80,9	67	281	1,1	0,2	NA	17,2	5,5	0,7	34
176	Goiaba, branca	85,7	52	216	0,9	0,5	NA	12,4	6,3	0,5	*
177	Goiaba, doce em pasta	24,8	269	1125	0,6	Tr	NA	74,1	3,7	0,5	10
178	Goiaba, vermelha	85,0	54	227	1,1	0,4	NA	13,0	6,2	0,5	*
179	Graviola, crua	82,2	62	258	0,8	0,2	NA	15,8	1,9	1,0	40
180	Graviola, polpa, congelada	89,2	38	160	0,6	0,1	NA	9,8	1,2	0,4	6
181	Jabuticaba, crua	83,6	58	243	0,6	0,1	NA	15,3	2,3	0,4	8
182	Jaca, crua	75,1	88	368	1,4	0,3	NA	22,5	2,4	0,8	11
183	Jambo, cru	92,1	27	113	0,9	0,1	NA	6,5	5,1	0,5	14
184	Kiwi, cru	85,9	51	214	1,3	0,6	NA	11,5	2,7	0,7	24
185	Laranja, baía, crua	87,1	45	190	1,0	0,1	NA	11,5	1,1	0,4	*
186	Laranja, baía, suco	90,2	37	153	0,7	Tr	NA	8,7	Tr	0,4	*
187	Laranja, da terra, crua	85,4	51	215	1,1	0,2	NA	12,9	4,0	0,5	51

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
156	24	0,16	26	0,3	Tr	328	0,05	0,2	NA	0,03	0,02	0,14	*	15,7
157	30	0,21	16	0,2	Tr	387	0,06	0,1	NA	0,09	Tr	0,03	Tr	17,5
158	24	0,60	29	0,2	Tr	264	0,11	0,1	NA	Tr	Tr	0,14	*	10,5
159	28	0,14	27	0,3	Tr	376	0,10	0,2	NA	Tr	0,02	0,14	*	5,9
160	28	0,09	22	0,3	Tr	355	0,08	0,3	NA	Tr	Tr	0,14	*	7,6
161	30	0,41	20	0,4	1	267	0,06	0,1	NA	0,05	0,03	0,17	Tr	Tr
162	26	0,42	22	0,4	Tr	358	0,05	0,1	NA	Tr	0,02	0,10	*	*
163	25	0,04	9	0,3	1	72	0,15	0,6	NA	0,25	Tr	0,04	Tr	13,6
164	11	0,05	24	0,2	1	119	0,02	0,2	NA	0,11	Tr	0,05	Tr	26,7
165	10	0,12	16	0,2	3	124	0,07	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	*	*
166	7	0,05	10	0,1	4	88	0,07	0,1	NA	Tr	0,02	Tr	2,25	119,7
167	8	0,06	11	0,1	45	107	0,04	0,1	NA	Tr	0,03	Tr	Tr	138,7
168	9	0,39	18	0,1	2	164	Tr	0,2	NA	Tr	Tr	0,03	Tr	29,6
169	7	0,13	11	0,2	4	133	0,08	0,2	NA	0,12	Tr	Tr	Tr	60,9
170	18	0,06	49	0,4	2	248	0,12	0,5	NA	0,14	Tr	Tr	Tr	27,0
171	18	0,07	21	0,5	3	331	0,07	0,3	NA	0,37	0,04	0,07	4,34	24,5
172	14	0,17	14	0,3	1	291	0,14	0,2	NA	0,07	0,07	0,05	Tr	10,5
173	11	0,06	15	0,2	Tr	174	0,13	0,1	NA	0,05	Tr	Tr	*	0,8
174	7		6	0,5	7	39	0,25	0,1	NA					
175	24	0,04	27	0,2	1	188	0,07	0,1	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	9,9
176	7	0,07	16	0,2	Tr	220	0,04	0,2	NA	Tr	Tr	0,03		*
177	6		54	0,4	4	165	0,06	0,1	NA					
178	7	0,09	15	0,2	Tr	198	0,04	0,1	NA	Tr	Tr	0,03		*
179	23	0,08	19	0,2	4	250	0,04	0,1	NA	0,17	0,12	0,03	Tr	19,1
180	10	0,06	17	0,1	3	170	0,06	0,1	NA	Tr	0,09	Tr	Tr	10,5
181	18	0,30	15	0,1	Tr	130	0,07	0,3	NA	0,06	Tr	Tr	Tr	16,2
182	40	0,48	14	0,4	2	234	0,09	0,2	NA	0,10	0,04	0,05	Tr	14,8
183	14	0,05	18	0,1	22	135	0,02	0,1	NA	0,08	Tr	Tr	1,18	3,8
184	11	0,05	33	0,3	Tr	269	0,15	0,1	NA	Tr	Tr	0,06	*	70,8
185	9	0,04	24	0,1	Tr	174	0,04	0,1	NA	0,06	0,02	Tr	*	56,9
186	8	0,02	22	0,1	Tr	173	0,02	Tr	NA	0,03	Tr	0,02	*	94,5
187	14	0,04	20	0,1	1	173	0,04	0,2	NA	0,07	0,09	0,03	Tr	34,7

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
188	Laranja, da terra, suco	89,2	41	171	0,7	0,1	NA	9,6	1,0	0,4	13
189	Laranja, lima, crua	87,0	46	191	1,1	0,1	NA	11,5	1,8	0,4	31
190	Laranja, lima, suco	89,7	39	165	0,7	0,1	NA	9,2	0,4	0,3	8
191	Laranja, pêra, crua	89,6	37	154	1,0	0,1	NA	8,9	0,8	0,3	*
192	Laranja, pêra, suco	91,3	33	137	0,7	0,1	NA	7,6	Tr	0,3	*
193	Laranja, valência, crua	86,9	46	193	0,8	0,2	NA	11,7	1,7	0,4	34
194	Laranja, valência, suco	90,5	36	151	0,5	0,1	NA	8,6	0,4	0,3	9
195	Limão, galego, suco	91,8	22	93	0,6	0,1	NA	7,3	Tr	0,3	5
196	Limão, tahiti, cru	87,4	32	133	0,9	0,1	NA	11,1	1,2	0,4	51
197	Maçã, Argentina, crua	82,6	63	262	0,2	0,2	NA	16,6	2,0	0,3	3
198	Maçã, Fuji, crua	84,3	56	232	0,3	Tr	NA	15,2	1,3	0,2	2
199	Macaúba, crua	41,5	404	1692	2,1	40,7	NA	13,9	13,4	1,8	67
200	Mamão, Formosa, cru	86,9	45	190	0,8	0,1	NA	11,6	1,8	0,6	25
201	Mamão, Papaia, cru	88,6	40	168	0,5	0,1	NA	10,4	1,0	0,4	22
202	Manga, Haden, crua	82,3	64	266	0,4	0,3	NA	16,7	1,6	0,4	12
203	Manga, polpa, congelada	86,5	48	202	0,4	0,2	NA	12,5	1,1	0,4	7
204	Manga, Tommy Atkims, crua	85,8	51	212	0,9	0,2	NA	12,8	2,1	0,3	8
205	Maracujá, cru	82,9	68	286	2,0	2,1	NA	12,3	1,1	0,8	5
206	Maracujá, polpa, congelada	88,9	39	162	0,8	0,2	NA	9,6	0,5	0,5	5
207	Maracujá, suco concentrado, envasado	88,9	42	176	0,8	0,2	NA	9,6	0,4	0,5	4
208	Melancia, crua	90,7	33	136	0,9	Tr	NA	8,1	0,1	0,3	8
209	Melão, cru	91,3	29	123	0,7	Tr	NA	7,5	0,3	0,5	*
210	Mexerica, Murcote, crua	83,7	58	241	0,9	0,1	NA	14,9	3,1	0,5	33
211	Mexerica, Rio, crua	89,6	37	154	0,7	0,1	NA	9,3	2,7	0,3	17
212	Morango, cru	91,5	30	126	0,9	0,3	NA	6,8	1,7	0,5	11
213	Nêspera, crua	87,8	43	178	0,3	Tr	NA	11,5	3,0	0,4	20
214	Pequi, cru	65,9	205	858	2,3	18,0	NA	13,0	19,0	0,8	32
215	Pêra, Park, crua	83,2	61	254	0,2	0,2	NA	16,1	3,0	0,3	9
216	Pêra, Williams, crua	85,0	53	223	0,6	0,1	NA	14,0	3,0	0,3	8
217	Pêssego, Aurora, cru	89,3	36	152	0,8	Tr	NA	9,3	1,4	0,5	3
218	Pêssego, enlatado, em calda	82,2	63	264	0,7	Tr	NA	16,9	1,0	0,2	4
219	Pinha, crua	75,0	88	370	1,5	0,3	NA	22,4	3,4	0,7	21

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
188	10	0,02	15	0,1	Tr	145	0,02	0,1	NA	*	*	0,04	Tr	*
189	10	0,05	15	0,1	1	130	0,03	0,1	NA	0,09	0,05	0,04	Tr	43,5
190	11	0,02	16	Tr	Tr	129	0,02	Tr	NA	0,10	0,03	0,04	Tr	41,3
191	9	0,05	23	0,1	Tr	163	0,03	0,1	NA	0,07	0,02	0,02		53,7
192	8	0,03	14	Tr	Tr	149	0,01	Tr	NA	Tr	Tr	Tr		73,3
193	14	0,06	20	0,1	1	158	0,04	0,1	NA	0,07	0,04	0,03	Tr	47,8
194	10	0,03	17	Tr	Tr	143	0,02	Tr	NA	*	*	0,03	Tr	*
195	6	0,01	13	0,1	Tr	113	0,02	0,1	NA	Tr	Tr	0,03		*
196	10	0,07	24	*	1	128	0,06	0,2	NA	0,30	0,04	Tr	Tr	38,2
197	5	0,01	11	0,1	1	117	0,03	Tr	NA	0,05	Tr	Tr	Tr	1,5
198	2	0,03	9	0,1	Tr	75	0,06	Tr	NA	Tr	Tr	0,03	*	2,4
199	66	0,08	44	0,8	1	306	0,35	0,7	NA	0,11	0,11	0,03	Tr	13,4
200	17	0,04	11	0,2	3	222	1,36	0,1	NA	0,03	0,03	Tr	*	78,5
201	22	0,01	11	0,2	2	126	0,02	0,1	NA	0,03	0,04	Tr	1,03	82,2
202	8	0,17	9	0,1	1	148	0,10	0,1	NA	0,02	0,06	0,05	Tr	17,4
203	9	0,12	9	0,1	7	131	0,06	0,1	NA	Tr	0,07	0,03	Tr	24,9
204	7	0,34	14	0,1	Tr	138	0,06	0,1	NA	Tr	0,04	0,03	*	*
205	28	0,12	51	0,6	2	338	0,19	0,4	NA	Tr	0,05	0,05	*	19,8
206	10	0,07	15	0,3	8	228	0,05	0,2	NA	Tr	0,09	0,06	Tr	7,3
207	4	0,07	14	0,3	22	201	0,05	0,1	NA	Tr	0,08	0,05	1,92	13,7
208	10	0,14	12	0,2	Tr	104	0,04	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	*	6,1
209	6	0,05	10	0,2	11	216	0,04	0,1	NA	Tr	Tr	0,02	*	*
210	12	0,05	19	0,1	1	159	0,06	0,1	NA	0,08	0,07	0,05	Tr	21,8
211	8	0,05	14	0,1	2	125	0,07	0,2	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	112,0
212	10	0,33	22	0,3	Tr	184	0,06	0,2	NA	Tr	0,03	0,03	*	63,6
213	10	0,07	10	0,1	Tr	113	0,12	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	3,2
214	30	0,64	34	0,3	Tr	298	0,21	1,0	NA	0,17	0,48	0,06	2,57	8,3
215	6	0,04	12	0,3	1	102	0,08	0,1	NA	0,06	Tr	Tr	Tr	2,4
216	6	0,04	12	0,1	Tr	116	0,07	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	*	2,8
217	4	0,05	15	0,2	Tr	124	0,02	0,1	NA	0,05	Tr	Tr	Tr	3,3
218	4		9	0,6	3	95	0,04	0,1	NA					
219	31	0,15	34	0,2	1	283	0,11	0,2	NA	0,12	0,04	0,09	Tr	35,9

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
220	Pitanga, crua	88,3	41	173	0,9	0,2	NA	10,2	3,2	0,4	18
221	Romã, crua	84,0	56	233	0,4	Tr	NA	15,1	0,4	0,5	5
222	Tamarindo, cru	22,0	276	1154	3,2	0,5	NA	72,5	6,4	1,9	37
223	Tangerina Poncã, crua	89,2	38	158	0,8	0,1	NA	9,6	0,9	0,3	13
224	Tangerina Poncã, suco	90,4	36	151	0,5	Tr	NA	8,8	Tr	0,3	4
225	Umbu, cru	89,3	37	155	0,8	Tr	NA	9,4	2,0	0,5	12
226	Umbu, polpa, congelada	90,2	34	142	0,5	0,1	NA	8,8	1,3	0,4	11
227	Uva, Itália, crua	85,0	53	221	0,7	0,2	NA	13,6	0,9	0,6	7
228	Uva, Rubi, crua	86,1	49	205	0,6	0,2	NA	12,7	0,9	0,5	8
229	Uva, suco concentrado, envasado	85,1	58	241	Tr	Tr	NA	14,7	0,2	0,2	9
Gorduras e óleos											
230	Azeite, de dendê	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA		
231	Azeite, de oliva, extra virgem	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA		
232	Manteiga, com sal	15,8	726	3037	0,4	82,4	201	0,1	NA	1,4	9
233	Manteiga, sem sal	13,6	758	3170	0,4	86,0	214	Tr	NA	0,1	4
234	Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	32,2	596	2494	Tr	67,4	NA	Tr	NA	1,9	6
235	Margarina, com óleo hidrogenado, sem sal (80% de lipídeos)	19,6	723	3023	Tr	81,7	NA	Tr	NA	0,2	3
236	Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos)	32,0	594	2487	Tr	67,2	NA	Tr	NA	1,2	5
237	Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	33,4	593	2482	Tr	67,1	NA	Tr	NA	0,1	5
238	Óleo, de babaçu	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA		
239	Óleo, de canola	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA		
240	Óleo, de girassol	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA		
241	Óleo, de milho	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA		
242	Óleo, de pequi	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA		
243	Óleo, de soja	NA	884	3699	NA	100,0	NA	NA	NA		
Pescados e frutos do mar											
244	Abadejo, filé, congelado, cru	86,4	59	247	13,1	0,4	31	0,0	NA	0,6	10
245	Atum, conserva em óleo	64,5	166	694	26,2	6,0	53	0,0	NA	1,5	7
246	Atum, fresco, cru	73,1	118	492	25,7	0,9	48	0,0	NA	1,3	7
247	Bacalhau, salgado, cru	47,9	136	569	29,0	1,3	139	0,0	NA	22,5	157

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
220	12	0,36	13	0,4	2	113	0,08	0,4	NA	0,03	0,10	Tr	Tr	24,9
221	13	0,13	40	0,3	1	485	0,19	0,7	NA	0,12	0,17	0,05	Tr	8,1
222	59	0,34	55	0,6	0	723	0,29	0,7	NA	0,31	Tr	0,10	Tr	7,2
223	8	0,04	12	0,1	Tr	131	0,03	Tr	NA	0,06	0,02	0,02		48,8
224	6	0,02	9	Tr	Tr	119	0,02	Tr	NA	0,06	Tr	0,03		41,8
225	11	0,03	13	0,1	Tr	152	0,04	0,4	NA	0,05	0,06	0,03	Tr	24,1
226	8	0,05	13	0,2	6	154	0,04	0,1	NA	Tr	0,06	Tr	Tr	4,0
227	5	0,13	12	0,1	Tr	162	0,11	Tr	NA	Tr	Tr	0,03		*
228	6	0,07	23	0,2	8	159	0,05	Tr	NA	0,02	0,02	Tr	Tr	1,9
229	7	0,20	10	0,1	10	54	0,13	0,1	NA	0,07	0,02	0,05	Tr	21,0
230									NA					
231									NA					
232	1	Tr	28	0,2	579	15	Tr	Tr	924	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
233	1	Tr	7	Tr	4	5	0,04	Tr	1013	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
234	1	Tr	7	0,1	894	21	Tr	Tr	462	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
235	1	Tr	4	0,1	78	2	Tr	Tr	534	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
236	1	Tr	6	Tr	561	15	Tr	Tr	385	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
237	1	Tr	7	0,1	33	5	Tr	Tr	245	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
238									NA					
239									NA					
240									NA					
241									NA					
242									NA					
243									NA					
244	14	0,01	91	0,1	79	148	0,14	0,4	Tr	0,04	Tr	Tr	4,60	
245	29	Tr	211	1,2	362	280	0,04	0,6	5	0,15	0,03	Tr		
246	32	Tr	254	1,3	30	308	0,09	0,4	20	Tr	0,04	Tr	*	
247	49	0,03	186	0,9	13585	434	0,09	0,7	Tr	Tr	0,21	Tr	*	

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
248	Bacalhau, salgado, refogado	65,9	140	584	24,0	3,6	112	1,2	0,6	5,3	59
249	Cação, posta, cozida	75,9	116	485	25,6	0,7	83	0,0	NA	1,2	10
250	Cação, posta, crua	81,4	83	349	17,9	0,8	36	0,0	NA	1,2	9
251	Camarão, de água salgada, cozido	78,7	90	377	19,0	1,0	241	0,0	NA	1,7	90
252	Camarão, de água salgada, cru	89,1	47	197	10,0	0,5	124	0,0	NA	0,8	51
253	Caranguejo, cozido	77,0	83	346	18,5	0,4	85	0,0	NA	3,5	357
254	Corimba, cru	75,6	128	536	17,4	6,0	40	0,0	NA	1,0	40
255	Corvina de água doce, crua	79,2	101	423	18,9	2,2	73	0,0	NA	1,0	39
256	Corvina do mar, crua	79,4	94	392	18,6	1,6	67	0,0	NA	1,1	*
257	Corvina grande, assada	69,0	147	613	26,8	3,6	117	0,0	NA	1,3	60
258	Lambari, congelado, cru	71,9	131	547	16,8	6,5	159	0,0	NA	3,6	1181
259	Lambari, congelado, frito	40,1	327	1368	28,4	22,8	246	0,0	NA	6,2	1881
260	Manjuba, frita	40,7	349	1462	30,1	24,5	270	0,0	NA	4,2	575
261	Merluza, filé, assado	70,7	122	510	26,6	0,9	91	0,0	NA	1,2	36
262	Merluza, filé, cru	82,1	89	373	16,6	2,0	57	0,0	NA	1,1	20
263	Pescada, branca, crua	79,6	111	464	16,3	4,6	51	0,0	NA	0,9	16
264	Pescada, branca, frita	57,0	223	933	27,4	11,8	165	0,0	NA	3,2	378
265	Pescada, filé, cru	79,5	107	449	16,7	4,0	65	0,0	NA	0,9	14
266	Pescada, filé, frito	66,8	154	645	28,6	3,6	81	0,0	NA	1,7	10
267	Pescadinha, crua	80,6	76	320	15,5	1,1	84	0,0	NA	2,0	332
268	Pintado, assado	57,0	192	801	36,5	4,0	126	0,0	NA	2,0	114
269	Pintado, cru	80,3	91	381	18,6	1,3	50	0,0	NA	1,1	12
270	Pintado, grelhado	65,5	152	637	30,8	2,3	99	0,0	NA	1,6	69
271	Porquinho, cru	79,2	93	389	20,5	0,6	49	0,0	NA	1,3	26
272	Sardinha, assada	60,1	164	688	32,2	3,0	109	0,0	NA	4,4	438
273	Sardinha, conserva em óleo	55,1	285	1192	15,9	24,0	73	0,0	NA	2,9	550
274	Sardinha, frita	48,5	257	1075	33,4	12,7	103	0,0	NA	4,3	482
275	Sardinha, inteira, crua	76,6	114	477	21,1	2,7	61	0,0	NA	1,6	167
276	Tucunaré, filé, congelado, cru	79,9	88	367	18,0	1,2	47	0,0	NA	1,0	19
Carnes e derivados											
277	Caldo de carne, tablete	2,9	241	1007	7,8	16,6		15,1		57,6	129

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
248	15	Tr	51	0,2	1256	50	0,04	0,6	Tr	0,03	0,05	Tr	5,17	Tr
249	21	Tr	204	0,3	115	249	0,03	0,6	12	Tr	0,04	Tr	9,77	
250	19	Tr	181	0,2	124	319	0,02	0,3	6	0,04	Tr	Tr	*	
251	19	0,06	266	1,3	367	102	0,17	1,2	Tr	Tr	Tr	Tr	1,07	
252	27	0,04	234	0,7	201	72	0,11	0,7	20	Tr	Tr	Tr	Tr	
253	52	0,07	154	2,9	360	186	0,72	5,7	Tr	0,04	0,31	Tr	4,17	Tr
254	23	0,02	190	0,5	47	317	0,03	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	*	
255	25	0,02	154	0,3	45	293	0,02	0,4	8	Tr	0,08	Tr	*	
256	24	0,01	183	0,4	68	339	0,03	0,4	65	0,12	0,05	Tr	*	
257	24	0,03	176	0,5	85	291	0,02	0,7	Tr	0,11	0,10	Tr	4,23	
258	45	0,28	696	0,9	48	244	0,09	3,3	4	0,05	Tr	Tr	3,30	
259	66	0,34	1067	0,8	65	331	0,31	5,6	9	0,25	0,03	0,04	8,93	
260	32	0,21	735	0,9	41	318	0,14	3,2	12	0,03	0,03	Tr	7,27	
261	20	0,03	273	0,4	120	364	0,03	0,9	Tr	0,05	Tr	Tr	7,97	
262	27	0,01	185	0,2	80	340	Tr	0,3	Tr	Tr	Tr	Tr	*	
263	19	0,01	136	0,2	76	261	Tr	0,3	3	Tr	0,04	Tr	*	
264	30	0,06	504	0,5	107	355	0,08	1,1	39	0,08	0,11	Tr	8,07	
265	23	0,01	141	0,2	77	253	Tr	0,3	48	Tr	0,05	Tr	*	
266	21	Tr	204	0,3	115	249	0,03	0,6	4	0,14	Tr	Tr	8,87	
267	34	0,07	327	0,5	120	304	0,10	0,6	Tr	0,08	Tr	Tr	6,60	
268	42	0,08	332	0,8	81	527	0,04	2,1	7	0,03	Tr	Tr	6,63	
269	24	0,01	174	0,2	43	294	0,03	0,4	Tr	Tr	Tr	Tr	*	
270	27	0,03	237	0,5	53	360	0,04	0,8	5	0,03	Tr	Tr	2,87	
271	24	0,05	207	0,4	67	313	0,04	0,7	5	Tr	Tr	Tr	*	
272	51	0,24	578	1,3	74	574	0,14	1,8	Tr	0,06	Tr	Tr	5,83	
273	35	0,11	496	3,5	666	367	0,03	1,6	Tr	0,42	0,04	Tr	*	
274	39	0,25	629	1,1	60	460	0,14	1,6	Tr	0,06	Tr	Tr	7,10	
275	29	0,10	294	1,3	60	312	0,13	1,3	Tr	Tr	0,07	Tr	*	
276	26	0,01	168	0,3	57	288	0,10	0,4	Tr	Tr	0,05	Tr	0,90	
277	22		123	Tr	22180	218	Tr	Tr	Tr	0,70	0,07	0,27		

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
278	Caldo de galinha, tablete	3,4	251	1052	6,3	20,4	2	10,6	11,8	59,3	16
279	Carne, bovina, acém, moída, cozido	61,6	212	889	26,7	10,9	103	0,0	NA	0,8	4
280	Carne, bovina, acém, moída, cru	72,7	137	571	19,4	5,9	58	0,0	NA	0,9	3
281	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	60,4	215	898	27,3	10,9	107	0,0	NA	0,8	7
282	Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	71,5	144	603	20,8	6,1	53	0,0	NA	1,0	5
283	Carne, bovina, almôndegas, cruas	64,3	189	792	12,3	11,2	34	9,8	*	2,4	22
284	Carne, bovina, almôndegas, fritas	48,1	272	1137	18,2	15,8	36	14,3	3,6	3,7	27
285	Carne, bovina, bucho, cozido	74,1	133	557	21,6	4,5	245	0,0	NA	0,3	13
286	Carne, bovina, bucho, cru	75,0	137	574	20,5	5,5	145	0,0	NA	0,4	9
287	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	64,8	217	908	19,2	15,0	63	0,0	NA	0,9	6
288	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	47,9	312	1304	30,7	20,0	120	0,0	NA	1,1	7
289	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	73,0	131	548	21,5	4,3	58	0,0	NA	1,0	6
290	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	53,7	239	1002	35,1	10,0	80	0,0	NA	1,3	9
291	Carne, bovina, charque, cozido	45,8	263	1099	36,4	11,9	113	0,0	NA	3,6	15
292	Carne, bovina, charque, cru	44,5	249	1041	22,7	16,8	81	0,0	NA	14,5	15
293	Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	66,4	202	847	19,8	13,1	52	0,0	NA	1,0	3
294	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	52,2	275	1150	29,9	16,3	98	0,0	NA	1,2	4
295	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	65,7	206	861	21,2	12,8	73	0,0	NA	0,9	4
296	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	51,7	278	1163	32,4	15,5	144	0,0	NA	1,2	4
297	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	69,1	157	655	24,0	6,0	59	0,0	NA	1,0	4
298	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	57,5	194	810	35,9	4,5	102	0,0	NA	1,3	5
299	Carne, bovina, costela, assada	43,2	373	1561	28,8	27,7	95	0,0	NA	1,0	*
300	Carne, bovina, costela, crua	52,7	358	1497	16,7	31,8	44	0,0	NA	0,9	*
301	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	58,5	217	906	31,9	8,9	71	0,0	NA	0,9	4
302	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	69,8	148	619	21,5	6,2	60	0,0	NA	1,1	3
303	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	58,0	219	915	32,4	8,9	84	0,0	NA	1,2	4
304	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	68,6	169	707	21,2	8,7	84	0,0	NA	1,0	3
305	Carne, bovina, cupim, assado	*	*	*	*	*	91	*	NA	1,1	8
306	Carne, bovina, cupim, cru	64,8	221	926	19,5	15,3	51	0,0	NA	0,9	4
307	Carne, bovina, fígado, cru	71,3	141	590	20,7	5,4	393	1,1	NA	1,5	4
308	Carne, bovina, fígado, grelhado	55,0	225	942	29,9	9,0	601	4,2	NA	2,0	6
309	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	71,9	143	598	21,6	5,6	55	0,0	NA	1,1	3

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
278	13	0,13	48	0,7	22300	68	Tr	0,3	Tr	0,05	0,04	Tr	21,70	
279	17	0,01	164	2,7	52	256	0,06	8,1	Tr	Tr	0,32	Tr	1,76	
280	14	Tr	158	1,8	49	237	0,08	6,3	2	0,15	0,21	0,03	4,33	
281	14	Tr	164	2,4	56	254	0,07	8,0	Tr	Tr	0,04	0,07	1,63	
282	13	Tr	144	1,5	50	234	0,04	5,2	2	0,12	0,12	Tr	2,33	
283	24	0,17	145	1,6	621	328	0,15	2,3	Tr	0,11	0,04	Tr	2,20	
284	48	0,41	244	1,9	1030	536	0,19	2,6	Tr	0,13	0,07	Tr	6,60	
285	7	0,01	63	0,6	38	70	0,05	2,5		Tr	Tr	Tr	2,18	
286	6	0,01	61	0,5	45	85	0,06	2,1	Tr	Tr	Tr	Tr	2,13	
287	17	0,01	144	1,5	58	267	0,06	3,5	4	0,09	0,09	0,12	1,55	
288	18	Tr	214	2,6	81	323	0,13	6,2	Tr	Tr	0,06	Tr	1,74	
289	20	Tr	178	2,0	79	325	0,06	4,6	Tr	Tr	0,04	Tr	1,81	
290	26	0,01	287	2,8	83	385	0,12	7,6	Tr	0,03	0,08	Tr	1,86	
291	13	0,02	101	3,5	1443	90	0,07	6,1	Tr	0,05	0,07	Tr	1,50	
292	13	Tr	122	1,5	5875	236	0,03	3,9	Tr	0,12	0,07	Tr	1,63	
293	14	Tr	164	1,6	39	245	0,04	4,4	3	0,14	0,08	Tr	2,68	
294	24	0,01	252	2,8	51	383	0,08	6,7	Tr	Tr	0,19	0,17	2,75	
295	18	0,01	164	1,3	44	285	0,04	2,8	4	0,11	0,08	0,03	3,79	
296	19	Tr	219	2,4	57	352	0,09	4,8	Tr	Tr	0,18	0,13	4,91	
297	21	Tr	184	1,7	53	335	0,05	3,2	Tr	Tr	0,20	Tr	4,64	
298	21	Tr	241	2,4	58	386	0,09	5,1	Tr	Tr	0,17	0,16	4,93	
299	20	Tr	179	2,2	92	270	0,08	5,5	Tr	Tr	0,08	0,35	0,56	
300	12	Tr	130	1,2	70	151	Tr	2,7	5	0,12	0,11	Tr	5,99	
301	14	Tr	189	1,7	41	252	0,07	5,0	2	Tr	Tr	Tr	*	
302	21	Tr	189	1,9	49	358	0,05	2,8	2	0,12	0,20	Tr	*	
303	13	Tr	183	2,6	44	239	0,11	4,7	2	Tr	Tr	Tr	*	
304	21	Tr	175	1,9	61	335	0,05	2,6	3	0,12	0,19	Tr	*	
305	18	Tr	212	2,7	72	321	0,08	5,3	Tr	Tr	0,08	0,14	2,16	
306	13	Tr	220	1,1	47	151	0,03	2,4	3	0,11	0,05	0,03	3,33	
307	12	0,26	334	5,6	76	265	9,01	3,5	7937	0,14	0,90	Tr	*	
308	10	0,22	420	5,8	82	309	12,58	4,0	14574	0,21	2,69	Tr	*	
309	21	0,01	193	1,9	49	322	0,08	2,8	4	0,12	0,10	0,04	1,78	

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
310	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	57,0	220	919	32,8	8,8	103	0,0	NA	1,3	4
311	Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido	62,0	196	818	29,4	7,8	*	0,0	NA	0,9	4
312	Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru	72,1	141	592	20,0	6,2	50	0,0	NA	1,0	3
313	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	49,7	338	1416	24,2	26,0	65	0,0	NA	0,7	3
314	Carne, bovina, fraldinha, crua	65,4	221	924	17,6	16,1	54	0,0	NA	0,9	3
315	Carne, bovina, lagarto, cozido	57,6	222	931	32,9	9,1	56	0,0	NA	0,9	4
316	Carne, bovina, lagarto, cru	71,0	135	564	20,5	5,2	56	0,0	NA	1,1	3
317	Carne, bovina, língua, cozida	53,4	315	1318	21,4	24,8	105	0,0	NA	0,7	6
318	Carne, bovina, língua, crua	65,0	215	901	17,1	15,8	118	0,0	NA	0,8	5
319	Carne, bovina, maminha, crua	70,0	153	639	20,9	7,0	51	0,0	NA	1,0	3
320	Carne, bovina, maminha, grelhada	*	*	*	*	*	88	*	NA	1,2	4
321	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	69,5	163	681	21,6	7,8	60	0,0	NA	1,0	3
322	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	52,4	241	1010	31,9	11,6	92	0,0	NA	1,2	5
323	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	62,8	194	811	31,2	6,7	56	0,0	NA	0,9	5
324	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	72,4	142	592	21,6	5,5	51	0,0	NA	1,0	4
325	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	70,6	159	664	21,4	7,5	*	0,0	NA	0,9	4
326	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	62,9	194	810	29,7	7,4	56	0,0	NA	0,8	6
327	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	72,1	141	590	21,0	5,7	42	0,0	NA	1,0	4
328	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	72,9	133	558	21,7	4,5	56	0,0	NA	1,0	3
329	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	55,2	219	917	35,9	7,3	126	0,0	NA	1,3	5
330	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	51,2	338	1416	22,2	27,0	100	0,0	NA	0,7	4
331	Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	61,5	259	1085	17,6	20,4	59	0,0	NA	0,9	4
332	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	65,6	213	891	18,8	14,7	*	0,0	NA	0,9	2
333	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	*	*	*	*	*	*	*	NA	1,1	4
334	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	54,6	238	998	31,9	11,3	100	0,0	NA	1,2	4
335	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	72,4	134	559	21,3	4,7	75	0,0	NA	1,0	3
336	Carne, bovina, seca, cozida	47,2	313	1309	26,9	21,9	100	0,0	NA	4,7	13
337	Carne, bovina, seca, crua	39,2	313	1309	19,7	25,4	92	0,0	NA	15,3	14
338	Coxinha de frango, frita	42,2	283	1184	9,6	11,8	15	34,5	5,0	1,8	18
339	Empada de frango, pré-cozida, assada	28,2	358	1499	6,9	15,6	23	47,5	2,2	1,8	16
340	Empada, de frango, pré-cozida	32,0	377	1579	7,3	22,9	23	35,5	2,2	2,2	14
341	Frango, asa, com pele, crua	67,5	213	892	18,1	15,1	113	0,0	NA	0,7	11

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
310	28	0,02	308	2,9	58	326	0,14	4,1	Tr	0,03	0,08	0,05	4,27	
311	14	Tr	181	2,8	42	249	0,07	5,6	2	Tr	Tr	Tr	*	
312	18	Tr	167	1,6	54	324	0,05	4,5	2	0,11	0,16	Tr	*	
313	14	Tr	161	2,0	39	207	0,07	6,5	Tr	Tr	0,05	0,07	1,61	
314	16	Tr	131	1,5	51	274	0,04	4,2	5	0,08	0,07	0,03	3,56	
315	13	Tr	167	1,9	48	254	0,05	7,0	3	Tr	Tr	Tr	*	
316	20	Tr	185	1,3	54	362	0,05	2,4	2	0,10	0,14	0,03	*	
317	12	0,01	136	2,1	59	175	0,08	4,1	Tr	Tr	0,08	Tr	1,83	
318	15	0,02	164	1,7	73	251	0,09	2,9	Tr	0,05	0,04	Tr	1,18	
319	16	Tr	181	1,1	37	274	0,03	3,5	3	0,12	0,08	0,03	4,27	
320	21	Tr	237	2,4	58	386	0,08	5,6	Tr	Tr	0,04	0,13	1,46	
321	20	0,01	165	2,0	43	299	0,06	3,0	4	0,12	0,07	Tr	3,59	
322	26	0,02	279	3,2	52	385	0,11	4,8	Tr	0,03	0,05	0,05	*	
323	13	Tr	176	2,4	62	253	0,08	6,4	2	Tr	Tr	Tr	*	
324	17	Tr	162	1,9	66	296	0,05	3,7	2	0,09	0,19	0,04	*	
325	14	Tr	158	1,8	65	250	0,08	3,7	Tr	Tr	0,04	,0,02	0,91	
326	18	Tr	197	2,2	58	250	0,10	6,8	Tr	0,03	0,04	Tr	2,16	
327	18	Tr	163	1,9	66	319	0,05	3,3	3	0,13	0,21	Tr	*	
328	20	0,01	170	1,8	49	318	0,05	4,5	2	0,11	0,08	Tr	3,61	
329	27	0,02	289	3,0	60	421	0,12	8,1	Tr	0,04	0,03	Tr	3,01	
330	14	Tr	136	1,6	56	204	0,05	3,9	Tr	Tr	0,30	Tr	4,54	
331	15	Tr	124	1,3	64	241	0,06	2,6	4	0,11	0,07	0,03	3,91	
332	14	Tr	165	1,7	38	232	0,06	3,8	3	0,13	0,16	Tr	4,77	
333	24	Tr	246	3,2	60	355	0,14	5,5	Tr	0,03	0,06	0,13	1,60	
334	25	0,02	282	3,6	61	377	0,17	6,7	Tr	Tr	0,08	0,03	1,82	
335	20	Tr	183	2,1	61	322	0,08	4,2	Tr	Tr	0,05	Tr	1,89	
336	12	0,02	82	1,9	1943	86	0,03	7,7	Tr	Tr	0,06	Tr	*	
337	12	0,01	100	1,3	4440	190	Tr	3,7	Tr	Tr	0,07	Tr	2,83	
338	17	0,28	93	1,3	532	166	0,09	0,5	Tr	0,09	Tr	Tr	2,60	Tr
339	18	0,32	78	1,2	525	138	0,07	0,6	Tr	0,12	Tr	Tr	Tr	
340	17	0,25	78	0,7	771	156	0,09	0,5	Tr	0,11	Tr	0,03	Tr	
341	23	0,01	155	0,6	96	211	0,02	1,2	10	0,11	0,04	Tr	*	

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
342	Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	59,7	243	1016	23,9	15,6	110	0,0	NA	0,8	17
343	Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	61,4	196	819	29,6	7,7	106	0,0	NA	1,1	66
344	Frango, coração, cru	69,1	222	927	12,6	18,6	159	0,0	NA	0,8	6
345	Frango, coração, grelhado	63,5	207	867	22,4	12,1	280	0,6	NA	1,3	8
346	Frango, coxa, com pele, assada	59,8	215	900	28,5	10,4	145	0,1	NA	1,3	8
347	Frango, coxa, com pele, crua	72,9	161	676	17,1	9,8	97	0,0	NA	0,8	8
348	Frango, coxa, sem pele, cozida	66,7	167	701	26,9	5,8	133	0,0	NA	0,9	12
349	Frango, coxa, sem pele, crua	76,4	120	502	17,8	4,9	91	0,0	NA	0,9	8
350	Frango, fígado, cru	77,8	106	446	17,6	3,5	341	0,0	NA	1,2	6
351	Frango, filé, à milanesa	54,9	221	924	28,5	7,8	84	7,5	1,1	1,3	9
352	Frango, inteiro, com pele, cru	66,5	226	947	16,4	17,3	85	0,0	NA	0,7	6
353	Frango, inteiro, sem pele, assado	63,2	187	784	28,0	7,5	111	0,0	NA	1,2	9
354	Frango, inteiro, sem pele, cozido	67,5	170	713	25,0	7,1	99	0,0	NA	0,9	8
355	Frango, inteiro, sem pele, cru	74,9	129	540	20,6	4,6	78	0,0	NA	0,9	7
356	Frango, peito, com pele, assado	58,5	212	886	33,4	7,6	109	0,0	NA	1,5	8
357	Frango, peito, com pele, cru	71,9	149	625	20,8	6,7	80	0,0	NA	0,9	8
358	Frango, peito, sem pele, cozido	65,6	163	681	31,5	3,2	89	0,0	NA	1,0	6
359	Frango, peito, sem pele, cru	74,8	119	499	21,5	3,0	59	0,0	NA	1,0	7
360	Frango, peito, sem pele, grelhado	63,8	159	666	32,0	2,5	89	0,0	NA	1,4	5
361	Frango, sobrecoxa, com pele, assada	55,0	260	1086	28,7	15,2	158	0,0	NA	1,3	11
362	Frango, sobrecoxa, com pele, crua	63,6	255	1065	15,5	20,9	88	0,0	NA	0,8	7
363	Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	55,6	233	974	29,2	12,0	145	0,0	NA	1,5	12
364	Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	72,7	162	677	17,6	9,6	84	0,0	NA	0,9	6
365	Hambúrguer, bovino, cru	63,6	215	899	13,2	16,2	70	4,2	2,3	2,9	34
366	Hambúrguer, bovino, frito	52,5	258	1081	20,0	17,0	49	6,3	3,0	4,2	62
367	Hambúrguer, bovino, grelhado	59,2	210	878	13,2	12,4	59	11,3	2,9	3,9	56
368	Lingüiça, frango, crua	64,8	218	913	14,2	17,4	64	0,0	NA	3,3	11
369	Lingüiça, frango, frita	59,6	245	1027	18,3	18,5	76	0,0	NA	3,8	15
370	Lingüiça, frango, grelhada	58,6	244	1019	18,2	18,4	80	0,0	NA	3,8	14
371	Lingüiça, porco, crua	62,5	227	951	16,1	17,6	53	0,0	NA	3,2	6
372	Lingüiça, porco, frita	54,6	280	1170	20,5	21,3	75	0,0	NA	3,9	8
373	Lingüiça, porco, grelhada	50,5	296	1241	23,2	21,9	82	0,0	NA	4,0	8

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
342	18	0,01	162	1,7	56	210	0,08	1,7	16	0,03	Tr	Tr	6,33	
343	23	0,02	210	2,1	53	224	0,15	2,7	6	0,03	0,03	Tr	9,20	
344	20	0,05	193	4,1	95	220	0,20	2,0	9	0,23	0,35	Tr	*	
345	20	0,06	276	6,5	128	243	0,30	3,4	Tr	0,20	0,19	Tr	9,70	
346	14	Tr	251	1,2	95	318	0,05	2,6	6	0,05	0,05	Tr	10,40	
347	26	0,02	185	0,7	95	275	0,03	2,0	10	0,16	0,05	Tr	*	
348	11	Tr	187	0,8	64	191	0,03	2,8	Tr	0,07	Tr	Tr	8,20	
349	27	0,02	196	0,8	98	291	0,03	2,2	12	0,17	0,05	Tr	*	
350	28	0,35	344	9,5	82	281	0,26	3,7	3863	0,62	0,56	Tr	*	
351	35	0,06	249	1,1	122	408	0,05	0,8	7	0,05	0,04	0,52	11,07	
352	24	0,01	174	0,6	63	217	0,04	1,1	7	0,08	0,03	Tr	*	
353	14	Tr	233	0,6	70	283	0,03	1,6	Tr	0,09	Tr	Tr	11,20	
354	12	Tr	194	0,5	51	217	0,04	1,2	Tr	0,10	Tr	Tr	12,83	
355	27	0,01	190	0,5	73	238	0,03	1,2	4	0,12	0,03	Tr	*	
356	18	0,01	297	0,5	56	380	0,01	1,0	6	0,12	Tr	Tr	15,80	
357	28	0,01	213	0,4	62	252	0,05	0,6	4	0,09	Tr	Tr	*	
358	14	Tr	224	0,3	36	231	0,02	0,9	Tr	0,10	Tr	Tr	7,60	
359	31	0,01	222	0,4	56	267	0,03	0,7	2	0,10	Tr	Tr	*	
360	18	Tr	295	0,3	50	387	0,02	0,8	Tr	0,11	Tr	Tr	24,83	
361	15	Tr	252	1,2	96	323	0,06	2,2	8	0,10	0,05	Tr	11,20	
362	22	0,01	154	0,7	68	190	0,05	1,3	7	0,09	0,06	Tr	*	
363	17	Tr	281	1,2	106	382	0,07	2,2	11	0,10	0,05	Tr	10,20	
364	26	0,02	187	0,9	80	241	0,06	1,7	4	0,12	0,06	Tr	*	
365	25	0,36	141	1,9	869	383	0,16	1,7	Tr	0,06	0,08	0,04	3,53	
366	60	0,52	324	3,0	1252	660	0,17	3,2	Tr	0,13	0,06	Tr	2,73	
367	48	0,40	263	2,6	1090	538	0,18	3,0	Tr	0,18	0,06	Tr	5,77	
368	19	0,05	182	0,5	1126	280	0,05	0,7	Tr	0,11	0,05	Tr	4,60	
369	29	0,10	262	0,8	1374	364	0,04	1,2	Tr	0,11	0,05	Tr	5,67	
370	21	0,10	228	0,7	1351	356	0,09	1,0	Tr	0,12	0,04	Tr	5,97	
371	14	0,01	157	0,4	1176	316	0,04	1,4	Tr	0,49	0,05	Tr	2,60	
372	18	0,01	211	0,9	1432	409	0,06	3,1	Tr	0,41	0,07	Tr	5,83	
373	19	0,01	210	1,0	1456	427	0,07	3,5	Tr	0,40	0,07	Tr	6,60	

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
374	Peru, congelado, assado	65,3	163	682	26,2	5,7	91	0,0	NA	2,2	14
375	Peru, congelado, cru	78,2	94	392	18,1	1,8	68	0,0	NA	2,5	10
376	Porco, bisteca, crua	68	164	687	21,5	8,0	56	0,0	NA	1,0	6
377	Porco, bisteca, grelhada	52	280	1172	28,9	17,4	82	0,0	NA	1,2	34
378	Porco, costela, assada	37	402	1683	30,2	30,3	113	0,0	NA	1,4	17
379	Porco, costela, crua	61	256	1069	18,0	19,8	69	0,0	NA	0,9	15
380	Porco, lombo, assado	57	210	880	35,7	6,4	103	0,0	NA	1,4	20
381	Porco, lombo, cru	68	176	735	22,6	8,8	55	0,0	NA	1,0	4
382	Porco, orelha, salgada, crua	60	258	1082	18,5	19,9	83	0,0	NA	2,0	5
383	Porco, pernil, assado	49	262	1097	32,1	13,9	110	0,0	NA	1,4	18
384	Porco, pernil, cru	67	186	778	20,1	11,1	59	0,0	NA	1,0	13
385	Porco, rabo, salgado, cozido	44	377	1579	15,6	34,5	89	0,0	NA	3,5	22
386	Toucinho, cru	28	593	2479	11,5	60,3	73	0,0	NA	0,3	2
387	Toucinho, frito	6	697	2914	27,3	64,3	89	0,0	NA	0,7	9
Leite e derivados											
388	Bebida láctea, pêssego	87,7	55	231	2,1	1,9	5	7,6	0,3	0,7	89
389	Iogurte, natural	90,0	51	215	4,1	3,0	14	1,9	NA	0,9	143
390	Iogurte, natural, desnatado	89,2	41	174	3,8	0,3	3	5,8	NA	0,9	157
391	Iogurte, sabor abacaxi	*	*	*	*	*	6	*	*	*	*
392	Iogurte, sabor morango	84,6	70	291	2,7	2,3	7	9,7	0,2	0,6	101
393	Iogurte, sabor pêssego	85,1	68	284	2,5	2,3	8	9,4	0,7	0,6	95
394	Leite, fermentado	81,9	70	291	1,9	0,1	2	15,7	NA	0,5	72
395	Leite, condensado	27,0	313	1308	7,7	6,7	28	57,0	NA	1,6	246
396	Leite, de cabra	87,1	66	278	3,1	3,8	14	5,2	NA	0,9	112
397	Leite, de vaca, achocolatado	80,9	83	347	2,1	2,2	6	14,2	0,6	0,7	70
398	Leite, de vaca, desnatado, pó	3,1	362	1513	34,7	0,9	25	53,0	NA	8,2	1363
399	Leite, de vaca, desnatado, UHT	*	*	*	*	*	*	*	NA	0,8	134
400	Leite, de vaca, integral	*	*	*	*	*	10	*	NA	0,8	123
401	Leite, de vaca, integral, pó	2,7	497	2078	25,4	26,9	85	39,2	NA	5,8	890
402	Queijo, minas/frescal	56,1	264	1106	17,4	20,2	62	3,2	NA	3,0	579

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
374	12	0,02	197	0,6	628	175	0,03	1,2	Tr	0,06	Tr	Tr	6,23	
375	19	Tr	217	0,9	711	281	0,36	1,4	Tr	0,06	Tr	Tr	4,23	
376	24	Tr	195	0,5	54	335	0,07	1,4	Tr	0,90	Tr	Tr	*	
377	25	Tr	229	0,9	51	366	0,06	2,3	Tr	0,77	0,14	0,03	*	
378	14	Tr	201	1,0	63	246	0,07	3,1	Tr	0,71	0,05	Tr	10,63	
379	18	Tr	159	0,9	88	248	0,05	2,3	Tr	0,62	Tr	Tr	8,27	
380	18	Tr	238	0,5	39	311	0,03	1,8	Tr	0,75	0,07	0,11	12,43	
381	24	Tr	195	0,5	53	334	0,01	0,9	Tr	0,95	Tr	Tr	13,83	
382	2	0,01	31	1,4	616	228	0,23	0,6	Tr	0,07	0,03	Tr	Tr	
383	27	0,01	247	1,3	62	395	0,09	3,3	Tr	0,77	0,09	Tr	6,57	
384	23	Tr	192	0,9	102	256	0,16	1,7	Tr	1,06	0,06	Tr	5,67	
385	4	0,01	42	0,6	1158	24	0,05	1,4	Tr	0,20	0,06	Tr	1,43	
386	4	Tr	35	0,4	50	58	0,11	0,2	Tr	Tr	Tr	Tr	5,10	
387	9	0,01	95	0,9	125	171	0,10	0,8	Tr	Tr	Tr	Tr	5,03	
388	9		63	Tr	46	62	0,02	0,2	Tr	0,03	0,14	Tr	0,33	
389	11		119	Tr	52	71	0,02	0,4	23	0,04	0,22	Tr	Tr	
390	12	Tr	110	Tr	60	*	Tr	0,5	Tr	Tr	0,22	Tr	Tr	0,3
391	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
392	8		73	Tr	38	52	0,02	0,3	27	0,03	0,12	0,02	Tr	
393	8		66	0	37	52	0,02	0,3	21	0,02	0,10	Tr	0,38	
394	6	0,02	63	0	33	94	0,01	0,3	Tr	0,08	0,11	Tr	Tr	0,5
395	22		187	0	94	329	0,03	0,9	53	0,06	0,33	0,57	Tr	
396	10	Tr	113	0,1	74	140	0,04	0,4	35	Tr	0,14	Tr	Tr	Tr
397	13	0,05	71	0,5	72	155	0,04	0,3	39	0,07	0,29	0,14	1,23	3,3
398	109	Tr	1673	0,9	432	1556	0,16	3,8	299	0,32	1,20	Tr	0,81	
399	10	Tr	85	Tr	51	140	0,02	0,4	Tr	0,04	0,26	Tr	1,49	
400	10	Tr	82	Tr	64	133	0,02	0,4	21	0,04	0,24	Tr	1,52	
401	77	Tr	1242	0,5	323	1132	0,11	2,7	361	0,24	1,03	Tr	*	
402	7	0,02	123	0,9	31	105	Tr	0,3	161	Tr	0,25	Tr	Tr	Tr

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
403	Queijo, parmesão	21,2	453	1895	35,6	33,5	106	1,7	NA	8,0	992
404	Queijo, pasteurizado	54,4	303	1268	9,4	27,4	82	5,7	NA	3,1	323
405	Queijo, petit suisse, morango	72,2	121	507	5,8	2,8	12	18,5	NA	0,7	731
406	Queijo, requeijão, cremoso	62,5	257	1074	9,6	23,4	74	2,4	NA	2,0	259
407	Queijo, ricota	73,6	140	585	12,6	8,1	49	3,8	NA	1,9	253
Bebidas (alcoólicas e não alcoólicas)											
408	Bebida isotônica, sabores variados	93,5	26	107	0,0	0,0	NA	6,4	NA	0,1	1
409	Café, infusão 10%	97,4	9	38	0,7	0,1	NA	1,5	NA	0,4	3
410	Cana, aguardente [1]		216	902			NA		NA		Tr
411	Cana, caldo de	81,7	65	273	Tr	Tr	NA	18,2	0,1	0,1	9
412	Cerveja, pilsen [2]	92,4	41	172	0,6	Tr	NA	3,3	NA	0,1	5
413	Chá, erva-doce, infusão 5%	99,6	1	6	Tr	Tr	NA	0,4	NA	0,0	2
414	Chá, mate, infusão 5%	99,3	3	11	Tr	0,1	NA	0,6	NA	0,0	1
415	Chá, preto, infusão 5%	99,4	2	9	Tr	Tr	NA	0,6	NA	0,0	0
416	Coco, água de	94,3	22	90	Tr	Tr	NA	5,3	0,1	0,5	19
417	Refrigerante, tipo água tônica	92,0	31	129	0,0	0,0	NA	8,0	NA	0,0	1
418	Refrigerante, tipo cola	91,3	34	140	0,0	0,0	NA	8,7	NA	0,1	1
419	Refrigerante, tipo guaraná	90,0	39	162	0,0	0,0	NA	10,0	NA	0,0	1
420	Refrigerante, tipo laranja	88,2	46	191	0,0	0,0	NA	11,8	NA	0,0	2
421	Refrigerante, tipo limão	89,7	40	166	0,0	0,0	NA	10,3	NA	0,0	2
Ovos e derivados											
422	Ovo, de codorna, inteiro, cru	71,7	177	740	13,7	12,7	305	0,8	NA	1,2	79
423	Ovo, de galinha, clara, cozida/10minutos	85,2	59	249	13,4	0,1	NA	0,0	NA	0,7	6
424	Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	50,0	353	1476	15,9	30,8	1272	1,6	NA	1,7	114
425	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	75,8	146	610	13,3	9,5	397	0,6	NA	0,8	49
426	Ovo, de galinha, inteiro, cru	75,6	143	599	13,0	8,9	356	1,6	NA	0,8	42
Produtos açucarados											
427	Achocolatado, pó	1,1	401	1678	4,2	2,2	Tr	91,2	3,9	1,4	44

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
403	33	0,05	745	0,5	1844	96	0,17	4,4	66	Tr	0,44	0,23	Tr	Tr
404	16	0,01	578	0,3	780	194	0,05	1,3	57	Tr	0,20	Tr	Tr	Tr
405	27	0,02	448	0,1	412	121	0,01	2,7	273	0,22	0,27	0,21	2,68	Tr
406	12	0,02	448	0,1	558	93	0,05	1,3	195	Tr	0,19	Tr	Tr	Tr
407	12	Tr	162	0,1	283	112	Tr	0,5	53	Tr	0,15	Tr	Tr	Tr
408	Tr	Tr	9	0,7	44	13	Tr	Tr	NA					
409	10	0,04	9	Tr	1	156	0,01	Tr	NA					
410	Tr	Tr	Tr	Tr	3	Tr	0,06	Tr	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	
411	12	0,21	5	0,8	Tr	18	0,01	0,1	NA	Tr	Tr	0,03	Tr	2,8
412	7	0,01	19	Tr	4	29	Tr	Tr	NA	Tr	Tr	0,14	2,92	Tr
413	1	0,01	1	Tr	1	10	0,01	Tr	NA	1,23	0,23			
414	2	0,27	Tr	Tr	Tr	5	Tr	Tr	NA	0,89	Tr			
415	1	0,09	2	Tr	Tr	13	Tr	Tr	NA	3,11	0,48			
416	5	0,25	4	Tr	2	162	Tr	Tr	NA	0,01	Tr	Tr	Tr	2,4
417	Tr	Tr	0	Tr	8	2	Tr	Tr	NA					
418	Tr	Tr	17	Tr	7	1	Tr	Tr	NA					
419	Tr	Tr	Tr	Tr	9	1	Tr	Tr	NA					
420	1	Tr	1	Tr	9	16	Tr	Tr	NA					
421	1	Tr	Tr	Tr	9	4	Tr	Tr	NA					
422	11	Tr	279	3,3	129	79	0,04	2,1	305	0,11	0,12	Tr	0,97	
423	11	Tr	15	0,1	181	146	0,03	Tr	NA	Tr	0,08	Tr	Tr	
424	9	0,06	386	2,9	45	87	Tr	2,9	148	0,18	0,22	Tr	Tr	
425	11	0,02	184	1,5	146	139	0,04	1,2	32	0,08	0,30	Tr	Tr	
426	13	Tr	164	1,6	168	150	0,06	1,1	79	0,07	0,58	Tr	0,75	
427	77		200	5,4	65	496	0,56	1,0	796	1,38	1,02	1,52	4,99	Tr

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
428	Açúcar, cristal	0,1	387	1619	Tr	Tr	NA	99,6	NA	Tr	8
429	Açúcar, refinado	0,1	387	1617	Tr	Tr	NA	99,5	NA	Tr	4
430	Chocolate, ao leite	1,3	540	2258	7,2	30,3	17	59,6	2,2	1,7	191
431	Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	1,2	559	2338	7,4	34,2	16	55,4	2,5	1,8	171
432	Chocolate, ao leite, dietético	1,7	557	2330	6,9	33,8	13	56,3	2,8	1,3	188
433	Chocolate, meio amargo	1,0	475	1987	4,9	29,9	2	62,4	4,9	1,8	45
434	Cocada branca	3,4	449	1878	1,1	13,6	NA	81,4	3,6	0,5	7
435	Doce de abóbora cremoso	43,9	199	832	0,9	0,2	NA	54,6	2,3	0,4	13
436	Geléia, mocotó, natural	73,5	106	444	2,1	0,1	Tr	24,2	NA	0,1	4
437	Glicose de milho	20,4	292	1222	0,0	0,0	NA	79,4	NA	0,2	6
438	Mel, de abelha	15,8	309	1294	0,0	0,0	NA	84,0	NA	0,1	10
439	Melado	22,1	296	1237	0,0	0,0	NA	76,6	NA	1,3	102
Miscelâneas											
440	Café, pó, torrado	2,9	419	1752	14,7	11,9	NA	65,8	51,2	4,7	107
441	Capuccino, pó	2,6	417	1746	11,3	8,6	29	73,6	2,4	3,8	467
442	Fermento em pó, químico	7,1	90	375	0,5	0,1	NA	43,9	NA	48,5	
443	Fermento, biológico, levedura, tablete	71,9	90	376	17,0	1,5	NA	7,7	4,2	1,9	18
444	Gelatina, sabores variados, pó	1,2	380	1591	8,9	Tr	NA	89,2	NA	0,6	27
445	Sal, dietético	0,6	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	99,4	
446	Sal, grosso	0,4	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		
447	Shoyu	70,6	61	255	3,3	0,3	NA	11,6	NA	14,1	15
448	Tempero a base de sal	7,7	21	89	2,7	0,3	NA	2,1	0,6	87,3	
Outros alimentos industrializados											
449	Azeitona, preta, conserva	68,5	194	812	1,2	20,3	NA	5,5	4,6	4,5	59
450	Azeitona, verde, conserva	76,3	137	573	0,9	14,2	NA	4,1	3,8	4,5	46
451	Chantilly, spray, com gordura vegetal	55,1	315	1318	0,5	27,3	Tr	16,9	NA	0,2	2
452	Leite, coco de, industrializado	78,0	166	695	1,0	18,4	NA	2,2	0,7	0,4	6
453	Maionese, industrializada, tradicional com ovos	58,4	302	1264	0,6	30,5	42	7,9	NA	2,6	3

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
428	1		Tr	0,2	Tr	3	Tr	Tr	NA					
429	1		Tr	0,1	12	6	Tr	Tr	NA					
430	57		212	1,6	77	355	0,31	1,1	Tr	0,05	0,22	0,59	0,63	Tr
431	80	0,36	303	1,5	64	431	0,45	1,3	36	0,04	0,24	Tr	1,37	1,4
432	67	0,41	276	3,3	85	458	0,43	1,1	7	0,31	0,25	Tr	0,79	2,0
433	107	0,83	220	3,6	9	432	0,77	1,5	Tr	0,20	0,04	Tr	1,06	2,1
434	17	0,36	396	1,2	29	183	0,20	0,4	NA	Tr	Tr	0,16	0,47	Tr
435	6	0,01	14	0,9	Tr	137	Tr	Tr	NA	0,08	Tr	0,04	Tr	0,1
436	1	Tr	Tr	0,1	43	2	Tr	Tr	Tr	0,19	Tr	0,22	Tr	Tr
437	2	Tr	5	0,1	59	5	Tr	Tr	NA					
438	6	0,38	4	0,3	6	99	Tr	0,2	NA	0,11	Tr	Tr	Tr	0,7
439	115	2,62	74	5,4	4	395	0,84	0,3	NA	Tr	0,05	0,20	Tr	Tr
440	165		169	8,1	1	1609	1,30	0,5	NA					
441	71	0,17	358	2,3	382	886	Tr	1,1	52	Tr	1,41	Tr	Tr	Tr
442					10052				NA					
443	38	0,20	419	2,6	40	576	0,29	11,0	NA	0,30	0,36	Tr	39,61	Tr
444	2		2	0,3	235	7	Tr	Tr	NA					
445					23432	20468			NA					
446					39943				NA					
447	24	0,07	47	0,5	5024	165	Tr	0,2	NA	0,83	0,06	0,15	2,10	Tr
448					32560				NA					
449	5	0,06	16	5,5	1567	79	0,25	0,3	NA	Tr	Tr	0,04	Tr	Tr
450	4	0,03	5	0,2	1347	20	0,14	0,1	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
451	1	Tr	16	Tr	110	5	0,01	0,1	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	
452	17	0,24	26	0,5	44	144	0,16	0,3	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
453	1	Tr	14	0,1	787	16	Tr	0,1	8	Tr	0,05	Tr	Tr	Tr

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
Alimentos preparados											
454	Acarajé	50,5	289	1210	8,3	19,9	25	19,1	9,4	2,1	124
455	Arroz, bolinho de	41,5	274	1144	8,0	8,3	70	41,7	2,7	0,5	24
456	Arroz, carreteiro	68,0	154	643	10,8	7,1	36	11,6	1,5	2,4	13
457	Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	69,1	136	568	6,2	3,2	4	20,4	5,1	1,1	33
458	Cuscuz, de milho, cozido com sal	71,1	113	475	2,2	0,7	NA	25,3	2,1	0,7	2
459	Cuscuz, paulista	68,9	142	595	2,6	4,6	15	22,5	2,4	1,3	14
460	Dobradinha	75,3	125	521	19,8	4,4	144	0,0	3,9	0,3	11
Leguminosas e derivados											
461	Amendoim, grão, cru	6,4	544	2276	27,2	43,9	NA	20,3	8,0	2,2	Tr
462	Ervilha, em vagem	76,8	88	367	7,5	0,5	NA	14,2	9,7	1,0	24
463	Ervilha, enlatada, drenada	80,1	74	309	4,6	0,4	NA	13,4	5,1	1,4	22
464	Feijão, carioca, cozido	80,4	76	320	4,8	0,5	NA	13,6	8,5	0,7	27
465	Feijão, carioca, cru	14,0	329	1377	20,0	1,3	NA	61,2	18,4	3,5	123
466	Feijão, fradinho, cozido	80,0	78	326	5,1	0,6	NA	13,5	7,5	0,8	17
467	Feijão, fradinho, cru	12,7	339	1419	20,2	2,4	NA	61,2	23,6	3,5	78
468	Feijão, jalo, cozido	75,8	93	388	6,1	0,5	NA	16,5	13,9	1,0	29
469	Feijão, jalo, cru	13,5	328	1372	20,1	0,9	NA	61,5	30,3	3,9	98
470	Feijão, preto, cozido	80,2	77	322	4,5	0,5	NA	14,0	8,4	0,8	29
471	Feijão, preto, cru	14,9	324	1354	21,3	1,2	NA	58,8	21,8	3,8	111
472	Feijão, rajado, cozido	77,9	85	354	5,5	0,4	NA	15,3	9,3	0,9	29
473	Feijão, rajado, cru	15,0	326	1363	17,3	1,2	NA	62,9	24,0	3,7	111
474	Feijão, rosinha, cozido	82,6	68	284	4,5	0,5	NA	11,8	4,8	0,6	19
475	Feijão, rosinha, cru	12,0	337	1410	20,9	1,3	NA	62,2	20,6	3,6	68
476	Feijão, roxo, cozido	80,0	77	322	5,7	0,5	NA	12,9	11,5	0,8	23
477	Feijão, roxo, cru	12,6	331	1387	22,2	1,2	NA	60,0	33,8	4,0	120
478	Grão-de-bico, cru	12,3	355	1484	21,2	5,4	NA	57,9	12,4	3,2	114
479	Guandu, cru	11,4	344	1440	19,0	2,1	NA	64,0	21,3	3,5	129
480	Lentilha, cozida	76,3	93	388	6,3	0,5	NA	16,3	7,9	0,6	16
481	Lentilha, crua	11,5	339	1419	23,2	0,8	NA	62,0	16,9	2,6	54
482	Paçoca, amendoim	1,8	487	2037	16,0	26,1	NA	52,4	7,3	3,8	22

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
454	51	0,59	142	1,9	305	354	0,23	1,2	Tr	0,06	Tr	Tr	Tr	
455	13	0,42	87	2,1	59	96	0,13	0,9	Tr	0,08	0,05	Tr	Tr	Tr
456	9	0,18	48	1,0	1622	87	0,08	2,7	Tr	0,03	Tr	0,07	*	
457	19	0,27	72	0,6	93	157	0,08	0,6	Tr	0,04	Tr	0,04	Tr	Tr
458	3	0,02	23	0,2	248	11	Tr	0,2	Tr	Tr	Tr	0,06	Tr	Tr
459	5	0,06	26	0,3	236	53	0,05	0,2	Tr	Tr	Tr	Tr	0,93	Tr
460	8	0,11	57	1,0	29	58	0,06	2,7	Tr	Tr	Tr	Tr	4,27	
461	171	1,96	407	2,5	Tr	580	0,78	3,2	NA	0,10	0,03	0,76	10,18	Tr
462	42	0,40	152	1,4	Tr	311	0,20	1,2	NA	0,27	0,07	0,06	1,16	12,4
463	23		79	1,4	372	147	0,14	0,9	NA	0,07	0,03	Tr	Tr	
464	42	0,28	87	1,3	2	255	0,19	0,7	NA	0,04	Tr	Tr	Tr	Tr
465	210		385	8,0	Tr	1352	0,79	2,9	NA	0,17	Tr	0,65	4,02	
466	38	0,53	85	1,1	1	253	0,10	1,1	NA	0,12	Tr	Tr	Tr	Tr
467	178	1,43	355	5,1	10	1083	0,70	3,9	NA	0,14	0,03	0,26	Tr	Tr
468	44	0,32	121	1,9	1	348	0,24	1,0	NA	0,13	Tr	0,04	Tr	Tr
469	170	0,99	427	7,0	25	1276	0,95	3,0	NA	0,10	Tr	0,12	Tr	Tr
470	40	0,37	88	1,5	2	256	0,20	0,7	NA	0,06	Tr	0,03	Tr	Tr
471	188		471	6,5	Tr	1416	0,83	2,9	NA	0,12	Tr	0,59	4,60	
472	42	0,29	113	1,4	1	315	0,23	0,9	NA	0,09	Tr	0,04	Tr	Tr
473	170	1,17	335	18,6	14	1135	0,84	2,6	NA	0,07	0,03	0,07	Tr	Tr
474	43	0,46	90	1,2	2	241	0,09	1,3	NA	Tr	Tr	Tr	3,69	Tr
475	184	1,08	394	5,3	24	1109	0,60	4,0	NA	0,16	0,03	Tr	3,92	Tr
476	34	0,32	106	1,4	1	268	0,22	1,0	NA	0,15	Tr	0,03	Tr	Tr
477	162	1,34	394	6,9	10	1221	1,04	3,3	NA	0,26	Tr	0,08	Tr	Tr
478	146	3,16	342	5,4	5	1116	0,67	3,2	NA	0,52	Tr	0,75	Tr	Tr
479	166	1,02	269	1,9	2	1215	0,57	2,0	NA	1,06	Tr	0,07	2,69	1,5
480	22	0,29	104	1,5	1	220	0,17	1,1	NA	0,03	Tr	Tr	Tr	Tr
481	94		368	7,0	Tr	887	0,83	3,5	NA	0,11	Tr	0,42	5,07	
482	101	1,06	198	1,1	167	348	0,38	1,6	NA	Tr	Tr	1,20	Tr	Tr

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Umidade (%)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Colesterol (mg)	Carbo-idrato (g)	Fibra Alimentar (g)	Cinzas (g)	Cálcio (mg)
483	Soja, farinha	5,8	404	1690	36,0	14,6	NA	38,4	20,2	5,1	206
484	Soja, extrato solúvel, natural, fluido	91,3	39	164	2,4	1,6	NA	4,3	0,4	0,5	17
485	Soja, extrato solúvel, pó	4,5	459	1920	35,7	26,2	NA	28,5	7,3	5,2	359
486	Soja, queijo de (tofu)	86,6	64	270	6,6	4,0	NA	2,1	0,8	0,7	81
Nozes e sementes											
487	Amêndoa, torrada e salgada	3,1	581	2430	18,6	47,3	NA	29,5	11,6	1,5	237
488	Castanha-de-caju, torrada, com sal	3,5	570	2386	18,5	46,3	NA	29,1	3,7	2,6	33
489	Castanha-do-Brasil, crua	3,5	643	2690	14,5	63,5	NA	15,1	7,9	3,4	146
490	Coco, Bahia, cru	42,2	411	1718	3,6	42,2	NA	11,0	5,8	1,0	6
491	Coco, Bahia, verde, cru	43,7	402	1683	3,8	41,7	NA	9,8	5,0	1,0	7
492	Gergelim, semente	3,9	584	2442	21,2	50,4	NA	21,6	11,9	2,9	*
493	Linhaça, semente	6,7	495	2072	14,1	32,3	NA	43,3	33,5	3,7	211
494	Pinhão, cozido	50,5	174	730	3,0	0,7	NA	43,9	15,6	1,8	16
495	Noz, crua	6,2	620	2594	14,0	59,4	NA	18,4	7,2	2,1	105

Tabela 1. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal, minerais, vitaminas e colesterol

Número do Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Piridoxina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina C (mg)
483	242	2,87	539	13,1	6	1922	1,29	4,5	NA	0,20	0,04	0,03	Tr	Tr
484	15	0,15	53	0,4	57	121	0,08	0,3	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
485	216	2,68	647	7,0	83	1607	1,19	5,8	NA	Tr	0,11	0,35	Tr	9,2
486	38	0,33	130	1,4	1	182	0,18	0,9	NA	0,04	Tr	0,03	Tr	Tr
487	222	1,95	493	3,1	279	640	0,93	2,6	NA	0,29	0,16	Tr	Tr	Tr
488	237	1,59	594	5,2	125	671	1,92	4,7	NA	0,29	0,05	0,39	Tr	Tr
489	365	1,10	853	2,3	1	651	1,79	4,2	NA	0,30	Tr	0,44	Tr	Tr
490	62	1,23	128	1,9	20	338	0,49	1,0	NA	Tr	Tr	0,05	Tr	3,4
491	41	0,77	107	1,7	11	370	0,42	0,9	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	1,6
492	*	*	*	*	*	*	*	*	NA	0,94	Tr	0,13	5,92	Tr
493	347	2,81	615	4,7	9	869	1,09	4,4	NA	0,12	Tr	0,13	Tr	Tr
494	53	0,41	166	0,8	1	727	0,18	0,8	NA	Tr	Tr	Tr	Tr	27,7
495	153	4,05	396	2,0	5	533	0,75	2,1	NA	0,38	Tr	0,13	1,08	Tr

* as análises estão sendo reavaliadas

†Valores em branco nesta tabela: análises não solicitadas

††Teores alcoólicos (g/100g): [1] Cana, aguardente: 31,1 e [2] Cerveja, pilsen: 3,6.

†††**Abreviações:** g: grama; µg: micrograma; kcal: kilocaloria; kJ: kilojoule; mg:miligrama; NA: não aplicável; Tr: traço. Adotou-se traço nas seguintes situações: a)valores de nutrientes arredondados para números inteiros que caiam entre 0 e 0,5; b) valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal que caiam entre 0 e 0,05; c) valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais que caiam entre 0 e 0,005 e; d) valores abaixo dos limites de quantificação (25).

††††**Limites de Quantificação:** a) composição centesimal: 0,1g/100g; b) colesterol: 1mg/100g; c) Cu, Fe, Mn, e Zn: 0,001mg/100g; d) Ca, Na: 0,04mg/100g; e) K e P: 0,001mg/100g; f) Mg 0,015mg/100g; g) tiamina, riboflavina e piridoxina: 0,03mg/100g; h) niacina e vitamina C: 1mg/100g; i) retinol em produtos cárneos e outros: 3µg/100g e; j) retinol em lácteos: 20µg/100g.

Tabela 2: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
Cereais e derivados											
1	Arroz, integral, cozido	0,3	0,4	0,3		Tr	0,25	0,02	Tr	Tr	Tr
2	Arroz, integral, cru	0,3	0,5	0,4		0,01	0,24	0,02	0,01	Tr	Tr
3	Arroz, tipo 1, cozido	0,2	Tr	Tr		Tr	0,16	0,01			
4	Arroz, tipo 1, cru	0,1	0,1	0,1	Tr	Tr	0,06	0,01	Tr	Tr	Tr
5	Arroz, tipo 2, cozido	0,1	0,1	0,1		Tr	0,12	0,02			
6	Arroz, tipo 2, cru	0,1	0,1	0,1		Tr	0,06	0,01	Tr	Tr	Tr
8	Biscoito, doce, maisena	3,9	3,7	2,2	0,03	0,07	2,76	0,94	0,03	0,02	0,01
9	Biscoito, doce, recheado com chocolate	6,2	6,6	1,7	0,19	0,13	3,11	2,55	0,07	0,07	0,02
10	Biscoito, doce, recheado com morango	6,1	6,5	1,7	0,07	0,07	3,35	2,41	0,06		
11	Biscoito, doce, wafer, recheado de chocolate	6,5	8,1	1,9		0,02	3,21	3,02	0,09	0,12	0,02
12	Biscoito, doce, wafer, recheado de morango	6,7	8,9	1,8		0,03	3,32	3,10	0,10	0,10	0,03
13	Biscoito, salgado, cream cracker	4,4	4,6	2,9	0,01	0,07	2,99	1,24	0,04	0,03	0,01
14	Bolo, mistura para	2,2	1,7	0,8	0,02	0,03	1,08	1,00	0,02	0,02	0,01
15	Bolo, pronto, aipim	5,0	3,9	1,1	0,98	0,48	1,88	1,28	0,04	0,04	0,01
16	Bolo, pronto, chocolate	5,5	6,2	3,0		0,06	2,97	2,33	0,07	0,06	0,02
17	Bolo, pronto, coco	4,9	3,0	1,8	1,00	0,48	1,82	1,24	0,03	0,03	0,01
18	Bolo, pronto, milho	4,5	3,9	1,5	0,79	0,37	1,79	1,19	0,04	0,05	0,01
19	Canjica, branca, crua	0,3	0,2	0,4			0,27	0,03	Tr		Tr
20	Cereais, milho, flocos, com sal	0,5	0,6	0,9		Tr	0,39	0,05	0,01	Tr	0,01
21	Cereais, milho, flocos, sem sal	0,3	0,3	0,6		Tr	0,27	0,03	0,01	Tr	Tr
22	Cereais, mingau, milho, infantil	0,3	0,3	0,5		Tr	0,26	0,03	Tr	Tr	
23	Cereais, mistura para vitamina, trigo, cevada e aveia	0,5	0,4	1,0		Tr	0,43	0,03	Tr	Tr	Tr
26	Creme de arroz, pó	0,4	0,3	0,4		0,01	0,37	0,03	Tr		0,01
27	Creme de milho, pó	0,3	0,5	0,8			0,29	0,04	0,01		Tr
28	Curau, milho verde, pó	3,0	4,9	1,4		0,01	1,55	1,30	0,05	0,06	0,03
29	Farinha, de arroz, enriquecida	0,2	0,1	0,2	Tr	Tr	0,18	0,01	Tr	Tr	Tr
30	Farinha, de centeio, integral	0,3	0,3	0,8		Tr	0,31	0,02	Tr	Tr	
31	Farinha, de milho, amarela	0,4	0,4	0,6	Tr	Tr	0,30	0,04	0,01		
32	Farinha, de rosca	0,6	0,4	0,8	0,01	0,02	0,44	0,07	Tr		
34	Farinha, láctea, de cereais	3,3	1,4	0,6	0,12	0,50	1,73	0,58	0,01	0,01	
35	Lasanha, massa fresca, cozida	0,6	0,4	0,1			0,48	0,10			

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
1			0,36	Tr	0,31	0,01						
2		Tr	0,45	Tr	0,38	0,02						
3			0,04		0,06							
4			0,06		0,08	Tr						Tr
5		Tr	0,12	Tr	0,09	Tr						
6			0,09	Tr	0,09	Tr						
8		0,02	3,70	0,02	2,13	0,10					1,36	0,22
9		0,02	6,55	0,04	1,68	0,06					3,84	0,37
10		0,04	6,40	0,02	1,61	0,06					4,21	0,32
11	0,02	0,02	8,07	0,02	1,84	0,09					6,63	0,42
12		0,03	8,83	0,03	1,77	0,08					7,24	0,56
13		0,06	4,52	0,03	2,79	0,01					1,57	0,23
14		0,01	1,71	0,01	0,80	0,04						
15		0,06	3,80	0,02	1,00	0,06	0,04				1,99	
16		0,06	6,15	0,04	2,83	0,04	0,02				2,49	0,42
17		0,05	2,92	0,03	1,69	0,06	0,02				0,89	0,19
18		0,06	3,79	0,03	1,34	0,08	0,04				1,82	0,17
19		Tr	0,24	Tr	0,38	0,01						
20		Tr	0,60	0,01	0,89	0,03						
21		Tr	0,33	Tr	0,60	0,02						
22			0,28	Tr	0,45	0,01					Tr	Tr
23		Tr	0,34	0,02	0,93	0,06						0,01
26		Tr	0,31	Tr	0,43	0,01						
27		Tr	0,45	Tr	0,75	0,02						
28			4,85	0,03	1,38	0,03					2,81	0,63
29		Tr	0,08	Tr	0,17	0,01					Tr	Tr
30		Tr	0,26	0,01	0,73	0,06						Tr
31		Tr	0,38	Tr	0,63	0,02						
32		0,01	0,37	0,01	0,74	0,05					0,02	0,01
34	0,03	0,11	1,20		0,59	0,03					0,13	0,02
35		0,02	0,40	Tr	0,10							

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Monoinsaturados (g)	Poliinsaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
36	Lasanha, massa fresca, crua	0,5	0,4	0,4			0,39	0,08			
42	Milho, verde, cru	0,2	0,2	0,6			0,16	0,01	Tr	Tr	Tr
43	Milho, verde, enlatado, drenado	0,6	0,8	0,9			0,49	0,06	0,01		
44	Mingau tradicional, pó	0,1	Tr	0,1	Tr		0,12	0,01			
45	Pamonha, barra para cozimento, pré-cozida	0,5	0,7	1,4		0,01	0,37	0,12	0,01	0,01	0,01
46	Pão, aveia, forma	1,1	1,0	1,6	Tr	0,01	0,62	0,40	0,01	0,01	
47	Pão, de soja	0,7	0,6	1,6		0,01	0,52	0,16	0,01	0,01	
48	Pão, glúten, forma	0,5	0,6	0,7		Tr	0,39	0,08	0,01	0,01	
49	Pão, milho, forma	0,6	0,6	1,0	0,01	0,01	0,47	0,11	0,01	0,01	
50	Pão, trigo, forma, integral	0,7	0,8	1,1	Tr	0,01	0,50	0,19	0,01	0,01	
51	Pão, trigo, francês	1,0	0,9	0,7	Tr	0,01	0,65	0,29	0,01	0,01	
52	Pão, trigo, sovado	0,8	0,7	0,7	0,01	0,01	0,66	0,14			
53	Pastel, massa, crua	2,1	1,7	0,9	0,02	0,03	1,50	0,49	0,02	0,02	0,01
54	Pastel, massa, frita	6,9	10,1	21,2		0,04	4,92	1,48	0,16	0,20	0,08
56	Torrada, pão francês	0,9	0,8	1,0		0,01	0,63	0,19	0,01	0,01	0,01
Verduras, hortaliças e derivados											
57	Abóbora, cabotian, cozida	0,1	0,2	0,2		Tr	0,12	0,02	Tr		
61	Abobrinha, italiana, cozida	0,1	Tr	0,1			0,05	Tr	Tr	Tr	Tr
71	Alfavaca, crua	0,1	Tr	0,2	Tr	Tr	0,11	0,02	Tr	Tr	Tr
74	Almeirão, refogado	0,8	1,1	2,6			0,53	0,19	0,02	0,02	Tr
79	Batata, frita, tipo chips, industrializada	12,9	11,9	4,0	0,10	0,25	10,98	1,30	0,11	0,02	0,02
82	Batata, inglesa, frita	2,1	3,4	6,6		0,01	1,41	0,52	0,05	0,06	0,01
83	Batata, inglesa, sauté	0,3	0,2	0,4	0,02	0,01	0,19	0,07	Tr	Tr	
88	Biscoito, polvilho doce	2,4	4,3	0,6		0,03	1,48	0,80	0,05	0,05	0,02
89	Brócolis, cozido	0,1	Tr	0,2		Tr	0,08	0,01	Tr	Tr	Tr
93	Caruru, cru	0,1	Tr	0,3	Tr	Tr	0,13	0,01		Tr	Tr
94	Catalonha, crua	0,1	Tr	0,1	Tr		0,06	Tr	Tr	Tr	Tr
97	Cenoura, cozida	Tr	Tr	0,1			0,03	Tr			
104	Couve, manteiga, refogada	1,0	1,6	3,6			0,70	0,25	0,03	0,03	0,01
106	Couve-flor, cozida	0,1	Tr	0,1			0,06	Tr	Tr		
108	Espinafre, refogado	0,9	1,3	2,9			0,60	0,22	0,02	0,03	0,02
109	Farinha, de mandioca, crua	0,1	0,1	Tr	Tr	Tr	0,08	0,02	Tr	Tr	Tr

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
36		0,01	0,39	Tr	0,38	0,01						
42		Tr	0,23	Tr	0,53	0,02						
43		Tr	0,78	Tr	0,88	0,03						
44			0,05		0,13	0,01						
45			0,65	0,02	1,32	0,09					0,07	0,04
46		0,01	0,94	0,02	1,06	0,59					0,11	0,01
47		0,01	0,62	0,01	1,41	0,14					0,01	
48		0,01	0,56	0,01	0,69	0,04					0,11	0,05
49		0,01	0,62	0,01	0,98	0,03					0,07	
50		0,02	0,74	0,01	0,98	0,08					0,21	0,07
51		Tr	0,85	0,01	0,70	0,04					0,35	0,02
52		0,02	0,62	0,01	0,68	0,04					0,06	
53		0,01	1,66	0,01	0,91	0,03					0,47	0,05
54		Tr	9,75	0,33	19,61	1,32						
56		0,01	0,76	0,01	0,99	0,05					0,38	0,07
57		Tr	0,22	Tr	0,15	0,08						
61			Tr		0,03	0,03						
71		0,01	0,01		0,04	0,16						
74		Tr	1,11	0,03	2,30	0,35						0,04
79		0,04	11,83	0,05	3,85	0,09					0,02	0,09
82		0,01	3,31	0,06	6,29	0,30						0,07
83			0,20		0,33	0,03						
88			4,25	0,01	0,56						4,05	0,40
89	Tr	0,01	0,02		0,06	0,10						Tr
93		0,02	0,03		0,09	0,17						
94		Tr	Tr		0,04	0,10						
97			Tr		0,12	Tr						
104			1,52	0,04	3,16	0,38						
106		Tr	0,02		0,06	0,06						
108		Tr	1,27	0,04	2,55	0,38						0,04
109	Tr	Tr	0,08	Tr	0,03	0,01					Tr	0,10

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
110	Farinha, de mandioca, torrada	0,1	0,1	Tr	Tr	0,03	0,09	0,01			
115	Jurubeba, crua	0,5	0,5	2,1			0,29	0,13	0,01	0,01	0,01
116	Mandioca, cozida	0,1	0,1	0,1			0,07	Tr			
118	Mandioca, farofa, temperada	1,9	2,4	2,5	Tr	0,03	1,26	0,54	0,03	0,02	0,01
123	Palmito, em conserva	0,1	Tr	0,1	Tr	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	0,01
125	Pão, de queijo, cru	3,4	3,0	4,1	0,08	0,29	2,00	0,74	0,03	0,03	
131	Pupunha, palmito	0,1	0,1	0,2			0,10	Tr	Tr	Tr	Tr
136	Serralha, crua	0,1	0,1	0,3	Tr	Tr	0,13	0,02	0,02	0,02	Tr
137	Taioba, crua	0,2	0,1	0,4	Tr	Tr	0,18	0,04	0,02	Tr	0,01
140	Tomate, molho industrializado	0,1	0,1	0,2	Tr	Tr	0,06	0,02	Tr	Tr	Tr
143	Tremoço, cru	1,2	5,4	1,7			0,61	0,19	0,10	0,26	0,05
144	Tremoço, em conserva	0,4	1,9	0,6			0,20	0,06	0,03	0,09	0,02
Frutas e derivados											
146	Abacate, cru	2,3	4,3	1,4		0,01	2,20	0,10	0,02		
148	Abiu, cru	0,3	0,1	0,1			0,30	0,03			
149	Açaí, polpa, com xarope de guaraná e glucose	0,7	1,9	0,3		Tr	0,58	0,07	Tr		
154	Ameixa, em calda, enlatada, drenada	0,1	Tr	0,1			0,07	0,02	0,01		
155	Atemóia, crua	0,1	Tr	0,1			0,09	0,03	Tr	Tr	Tr
170	Ciriguela, crua	0,2	Tr	0,1		0,01	0,11	0,02		Tr	Tr
171	Cupuaçu, cru	0,4	0,2	0,1		Tr	0,37	0,04	Tr	Tr	Tr
172	Cupuaçu, polpa, congelada	0,3	0,1	Tr		Tr	0,26	0,03	Tr	Tr	Tr
175	Fruta-pão, crua	0,1	Tr	Tr			0,08	Tr	Tr	Tr	Tr
179	Graviola, crua	Tr	0,1	Tr			0,05	Tr			
182	Jaca, crua	0,1	0,1	Tr			0,09	Tr	Tr	Tr	Tr
197	Maçã, Argentina, crua	0,1	Tr	Tr		Tr	0,04	0,02	Tr	Tr	Tr
199	Macaúba, crua	7,1	25,3	6,5		0,04	6,01	0,97	0,05		
202	Manga, Haden, crua	0,1	0,1	Tr	Tr	Tr	0,07	Tr	Tr	Tr	Tr
203	Manga, polpa, congelada	0,1	0,1	Tr		0,01	0,07	Tr			
204	Manga, Tommy Atkims, crua	0,1	0,1	Tr	Tr	0,03	0,05	Tr	Tr	Tr	Tr
215	Pêra, Park, crua	0,1	Tr	0,1		Tr	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
110			0,08		0,03	0,01						
115		0,03	0,48	Tr	2,09	0,03						
116			0,10		0,05	0,01						
118		0,04	2,38	0,02	2,29	0,19					0,49	0,14
123			0,03		0,09	0,01						Tr
125	0,03	0,08	2,92		3,67	0,36					0,63	0,12
131		Tr	0,05	Tr	0,17	Tr						
136			0,04		0,07	0,26						
137		0,02	0,05		0,12	0,25						
140		Tr	0,09	Tr	0,17	0,02					Tr	Tr
143		0,02	4,89	0,33	1,08	0,57						
144		Tr	1,82	0,12	0,40	0,22						
146		0,20	4,12	0,02	1,29	0,08						
148			0,11		0,10	0,02						
149		0,07	1,88	Tr	0,30	0,02						
154			0,03	0,01	0,07	0,01						
155			0,01		0,06	0,04						
170			0,02		0,07	0,03						
171		0,01	0,20		0,03	0,09						
172		Tr	0,13	Tr	0,01	0,03					Tr	
175			0,02		0,01	0,02						
179			0,08		0,01	0,02						
182		Tr	0,07		Tr	0,02						
197		Tr	0,02		0,04	0,01						
199		0,67	24,57	0,04	6,18	0,30						
202		0,04	0,05	Tr	0,02	0,02						
203		0,03	0,05		0,01	0,02						
204		0,04	0,04	Tr	Tr	0,04					Tr	
215		Tr	0,02	Tr	0,05	0,01						

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
219	Pinha, crua	0,1	Tr	0,1			0,08	0,01		Tr	Tr
222	Tamarindo, cru	0,1	0,2	Tr		Tr	0,09	0,01	Tr	Tr	Tr
Gorduras e óleos											
230	Azeite, de dendê	43,1	40,1	16,6	0,28	0,79	36,77	4,61	0,35	0,10	0,08
231	Azeite, de oliva, extra virgem	14,9	75,5	9,5			11,30	2,96	0,38	0,12	0,05
232	Manteiga, com sal	49,2	20,4	1,2	2,09	8,06	23,01	9,30	0,15		
233	Manteiga, sem sal	51,5	21,9	1,5	2,11	7,96	23,87	9,64	0,14		
234	Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	14,9	18,2	21,4	0,06	0,11	8,29	5,75	0,23	0,28	0,09
236	Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipídeos)	21,9	15,0	27,6	2,50	1,00	12,91	4,35	0,21	0,20	0,08
237	Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	20,9	14,4	26,5	2,35	0,94	12,41	4,15	0,20	0,19	0,08
238	Óleo, de babaçu	50,9	18,6	30,2	25,03	7,92	9,46	3,14	0,17	0,21	0,07
239	Óleo, de canola	7,9	62,6	28,4		0,06	4,59	2,21	0,57	0,30	0,15
240	Óleo, de girassol	10,8	25,4	62,6		0,07	6,10	3,42	0,26	0,67	0,25
241	Óleo, de milho	15,2	33,4	50,9			12,12	2,18	0,49	0,18	0,19
242	Óleo, de pequi	39,9	55,8	4,2		0,09	37,37	2,08	0,19	0,05	0,06
243	Óleo, de soja	15,2	23,3	60,0		0,08	10,83	3,36	0,33	0,43	0,14
Pescados e frutos do mar											
244	Abadejo, filé, congelado, cru	0,1	Tr	0,1	Tr	Tr	0,06	0,02			
245	Atum, conserva em óleo	1,0	1,3	3,2		0,02	0,70	0,26	0,02	0,02	
246	Atum, fresco, cru	0,5	0,2	Tr		0,01	0,27	0,17	Tr	Tr	Tr
247	Bacalhau, salgado, cru	0,6	0,3	0,2	Tr	0,03	0,43	0,14		Tr	Tr
248	Bacalhau, salgado, refogado	0,9	1,1	1,2		0,02	0,65	0,23	0,02	0,02	Tr
249	Cação, posta, cozida	0,2	0,1	0,2			0,07	0,12			
250	Cação, posta, crua	0,1	0,1	0,2	Tr	Tr	0,07	0,07			
251	Camarão, de água salgada, cozido	0,4	0,2	0,2		0,01	0,23	0,14	0,01	0,01	Tr
252	Camarão, de água salgada, cru	0,1	0,1	0,2		Tr	0,08	0,04	Tr		
253	Caranguejo, cozido	0,2	0,2	Tr			0,10	0,09	0,01	0,01	
254	Corimba, cru	2,5	2,3	0,3		0,30	1,57	0,31	0,01	0,02	
255	Corvina de água doce, crua	1,2	0,7	0,1		0,04	0,75	0,26	0,01	0,01	0,01
256	Corvina do mar, crua	0,7	0,5	0,1		0,05	0,46	0,13	0,01	Tr	0,01
257	Corvina grande, assada	1,5	1,2	0,3		0,12	0,99	0,32	0,02	0,01	Tr

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
219			0,03		0,08	0,04						
222		Tr	0,18	Tr	0,02	0,02					Tr	
230		0,14	39,86	0,24	15,69	0,83						0,14
231		1,09	74,01	0,25	8,74	0,75						
232	0,81	0,98	17,94	0,13	0,89	0,27					2,50	0,80
233	0,78	0,98	19,80	0,12	1,22	0,27					2,31	0,51
234		0,05	17,87	0,28	19,48	1,74					8,69	1,30
236		0,06	14,70	0,26	24,85	2,64					0,09	0,24
237		0,05	14,07	0,25	23,79	2,58					0,12	0,20
238			18,51	0,25	27,17	2,86						0,19
239		0,20	61,14	1,11	20,87	6,78						0,37
240		0,08	25,15	0,18	62,22	0,39						1,14
241		0,12	33,04	0,23	49,94	0,96						0,48
242		0,83	54,73	0,14	3,74	0,51						
243		0,09	22,98	0,60	53,85	5,72						0,50
244		Tr	0,04	Tr	Tr		0,01	0,01	Tr	0,08		
245		0,02	1,27	0,02	2,68	0,29	0,03	0,03		0,19		0,04
246		0,02	0,18	Tr	0,01	0,01	Tr	Tr		0,01	Tr	
247		0,03	0,28	Tr	0,02	0,08	0,03	0,02		0,06	Tr	
248		0,02	1,01	0,03	1,08	0,07	Tr	0,04		0,04	0,03	0,01
249		Tr	0,08	0,01	Tr		0,03	0,01	0,01	0,12		
250		Tr	0,06	0,01	Tr		0,02	0,02	0,02	0,10		
251		0,05	0,16	0,01	0,03	Tr	0,04	0,08	0,01	0,09	0,01	
252		0,02	0,06	Tr	0,02	Tr	0,02	0,08	0,01		Tr	
253		0,01	0,14		0,03	Tr						
254		1,21	1,02	0,01	0,09	0,12	0,03	0,04	0,01	0,03	0,04	
255		0,18	0,49	Tr	0,04	0,03	0,02	0,01	Tr	Tr	0,01	
256		0,20	0,27	0,02	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,01	
257	0,01	0,42	0,69	0,03	0,03		0,04	0,05	0,04	0,05	0,02	

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
258	Lambari, congelado, cru	2,0	2,2	1,2	0,02	0,16	1,24	0,47	0,02	0,04	
259	Lambari, congelado, frito	5,5	7,0	8,1		0,22	3,40	1,39	0,09	0,12	0,04
260	Manjuba, frita	5,3	6,0	11,7		0,21	3,59	1,17	0,09	0,13	0,06
261	Merluza, filé, assado	0,2	0,1	0,3			0,12	0,06			Tr
262	Merluza, filé, cru	0,9	0,5	0,4		0,17	0,59	0,08	Tr		0,02
263	Pescada, branca, crua	0,8	2,4	0,9		0,04	0,40	0,22	0,02	0,01	0,01
264	Pescada, branca, frita	2,3	3,2	5,2		0,14	1,55	0,48	0,04	0,05	0,02
265	Pescada, filé, cru	0,9	2,3	0,3		0,05	0,47	0,24	0,02	0,01	0,01
266	Pescada, filé, frito	1,0	1,1	1,2		0,06	0,64	0,23	0,02	0,01	Tr
267	Pescadinha, crua	0,3	0,2	0,4		0,02	0,19	0,05			Tr
268	Pintado, assado	1,8	1,3	0,3	0,01	0,16	1,05	0,46	0,02	0,01	
269	Pintado, cru	0,6	0,4	0,1		0,03	0,40	0,12	Tr	Tr	Tr
270	Pintado, grelhado	1,1	0,7	0,2	Tr	0,04	0,61	0,34	0,01	0,01	
271	Porquinho, cru	0,4	0,1	Tr	Tr	0,01	0,19	0,14	Tr	Tr	Tr
272	Sardinha, assada	1,7	0,5	0,3		0,16	1,07	0,36	0,03	0,02	0,01
273	Sardinha, conserva em óleo	4,1	5,5	11,9		0,32	2,66	0,84	0,11	0,11	0,04
274	Sardinha, frita	2,6	3,1	6,1		0,07	1,71	0,62	0,06	0,07	0,02
275	Sardinha, inteira, crua	1,7	0,5	0,2	Tr	0,21	1,00	0,27	0,02	0,01	0,01
276	Tucunaré, filé, congelado, cru	0,6	0,4	0,4	Tr	0,03	0,37	0,17	0,01	0,02	Tr
Carnes e derivados											
277	Caldo de carne, tablete	7,8	2,5	0,1		0,14	3,91	3,64	0,05	0,02	
278	Caldo de galinha, tablete	9,4	3,2	0,2	0,09	0,12	3,98	5,07	0,07	0,05	0,02
279	Carne, bovina, acém, moída, cozido	4,8	4,6	0,3		0,27	2,50	1,83	0,01	0,01	
280	Carne, bovina, acém, moída, cru	2,7	2,4	0,1		0,14	1,35	1,09	0,01	0,01	
281	Carne, bovina, acém, sem gordura, cozido	5,5	3,7	0,3	0,01	0,36	2,68	2,16	0,01	0,01	
282	Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	2,8	2,3	0,2		0,14	1,33	1,19	0,01		
283	Carne, bovina, almôndegas, cruas	3,9	3,5	0,9	0,01	0,25	2,10	1,42	0,02	0,02	
284	Carne, bovina, almôndegas, fritas	4,2	5,0	5,5		0,17	2,47	1,40	0,05	0,06	0,02
285	Carne, bovina, bucho, cozido	2,4	1,4	0,1		0,11	1,08	1,10	0,01		0,01
286	Carne, bovina, bucho, cru	3,3	1,4	0,1	0,01	0,07	1,52	1,49	0,01		0,02
287	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	6,9	6,2	0,1	0,01	0,53	3,82	2,03	0,01		

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
258		0,34	1,82	0,02	0,49	0,17	0,21	0,13	0,06	0,18	0,01	
259	0,04	0,02	6,72	0,11	6,43	0,78	0,34	0,03	0,08	0,23	0,04	0,06
260		0,23	5,53	0,15	8,92	0,87	0,08	0,35	0,14	1,13		
261		Tr	0,10	Tr	0,02		0,02	0,03	Tr	0,23		
262		0,15	0,35	Tr	0,03	0,05	0,02	0,03	0,02	0,11		
263		0,75	1,61	Tr	0,04	0,05	0,05	0,18	0,13	0,43	0,01	
264		0,16	2,78	0,19	4,21	0,41	0,02	0,01	0,03	0,45	0,01	0,06
265		0,77	1,51	Tr	0,03	0,04	0,02	0,06	0,04	0,13	0,01	
266		0,10	0,98	0,04	0,87	0,07	0,02	0,02	0,01	0,12	0,02	0,01
267		0,03	0,15	0,01	0,01	0,01	0,01	0,09	0,01	0,23		
268	0,02	0,18	0,97	0,06	0,12	0,06	0,04	0,01		0,02	Tr	0,01
269		0,12	0,32	Tr	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	Tr	
270	0,01	0,09	0,50	0,03	0,09	0,02	0,02	0,01	Tr	Tr	Tr	Tr
271		0,01	0,11	Tr	0,02	Tr	Tr	Tr		Tr	Tr	
272	Tr	0,11	0,33	0,02	0,04	0,02	0,02	0,05	Tr	0,18		
273		0,33	5,03	0,09	9,78	0,99	0,09	0,44	0,06	0,46		0,07
274		0,06	2,92	0,04	5,13	0,43	0,03	0,09	0,01	0,36		0,09
275		0,13	0,28	0,02	0,03	0,02	0,01	0,03	Tr	0,06	Tr	
276		0,08	0,26	0,01	0,09	0,02	0,10		0,02	0,12	0,01	Tr
277		0,03	2,47		0,13						5,32	0,10
278		0,04	3,14		0,25						6,19	0,11
279		0,33	4,17	0,03	0,22	0,02	0,02				0,22	0,02
280		0,18	2,22	0,01	0,12	0,01	0,01				0,10	
281		0,33	3,32	0,04	0,22	0,03	0,01				0,28	0,02
282		0,16	2,12	0,01	0,14	0,02	0,02	0,01			0,17	0,02
283		0,29	3,22	0,02	0,81	0,09	0,02				0,25	0,11
284	0,05	0,27	4,59	0,05	4,89	0,52	0,03				0,17	0,05
285		0,09	1,29		0,07	0,01	0,01				0,13	0,01
286		0,14	1,26	0,01	0,09	0,01	0,01				0,07	0,01
287		0,73	5,33	0,01	0,14		0,01				0,28	0,03

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
288	Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, grelhada	8,8	8,7	0,3		0,53	4,93	2,82	0,02		
289	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	1,9	1,9	0,1		0,12	1,05	0,58	Tr	Tr	Tr
290	Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, grelhada	4,3	4,3	0,2	0,01	0,27	2,42	1,29	0,01	0,01	
291	Carne, bovina, charque, cozido	4,8	5,4	0,4		0,31	2,61	1,73	0,01	0,02	
292	Carne, bovina, charque, cru	8,7	6,6	0,2		0,80	4,45	3,14			
293	Carne, bovina, contra-filé de costela, cru	6,7	4,6	0,1	0,01	0,40	3,15	2,85	0,02	0,01	
294	Carne, bovina, contra-filé de costela, grelhado	8,8	5,6	0,2	0,02	0,59	4,28	3,53	0,02		
295	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, cru	5,6	5,5	0,2	0,01	0,41	3,21	1,57	0,01	0,01	
296	Carne, bovina, contra-filé, com gordura, grelhado	7,4	6,3	0,2	0,01	0,50	4,24	2,24	0,01		
297	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, cru	2,7	2,6	0,1		0,15	1,48	0,89	0,01		
298	Carne, bovina, contra-filé, sem gordura, grelhado	2,0	1,9	0,1		0,09	1,12	0,68			0,01
299	Carne, bovina, costela, assada	11,8	12,1	0,3	0,03	0,89	6,32	3,76	0,03		
300	Carne, bovina, costela, crua	14,9	12,7	0,3	0,03	1,11	7,76	5,15	0,03		
301	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cozido	3,5	4,1	0,2		0,20	1,99	1,14	0,01	0,01	
302	Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	3,0	2,4	0,1		0,21	1,66	0,98	0,01		
303	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido	4,3	3,4	0,2		0,26	2,36	1,46	0,01		
304	Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	3,9	3,7	0,1		0,29	2,34	1,06	0,01		
305	Carne, bovina, cupim, assado	5,5	5,4	0,2	0,02	0,40	3,07	1,65	0,01	0,01	
306	Carne, bovina, cupim, cru	6,8	6,4	0,2	0,01	0,46	3,80	2,06	0,01	0,01	
307	Carne, bovina, fígado, cru	3,0	1,5	0,1	Tr	0,18	1,28	1,44	0,01	0,01	Tr
308	Carne, bovina, fígado, grelhado	4,7	2,2	1,1		0,14	2,30	1,86	0,01	0,12	0,02
309	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	2,9	1,9	0,2		0,17	1,44	1,16	0,01	0,01	
310	Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, grelhado	4,5	3,1	0,2		0,25	2,21	1,76	0,01		0,01
311	Carne, bovina, flanco, sem gordura, cozido	3,9	2,8	0,1		0,27	2,07	1,40	0,01		
312	Carne, bovina, flanco, sem gordura, cru	3,1	2,3	0,1		0,19	1,65	1,13	0,01		
313	Carne, bovina, fraldinha, com gordura, cozida	12,1	10,4	0,5	0,02	0,95	6,35	3,98	0,02		
314	Carne, bovina, fraldinha, crua	7,3	6,5	0,3	0,01	0,59	3,77	2,39	0,01		
315	Carne, bovina, lagarto, cozido	3,9	4,0	0,2		0,22	2,22	1,25	0,01	0,02	
316	Carne, bovina, lagarto, cru	2,3	2,3	0,1		0,14	1,36	0,66		Tr	
317	Carne, bovina, língua, cozida	11,2	10,3	0,5		0,68	5,54	4,20	0,02	0,02	
318	Carne, bovina, língua, crua	6,8	6,8	0,3	0,01	0,41	3,40	2,63	0,01		
319	Carne, bovina, maminha, crua	3,1	3,1	0,1	0,01	0,21	1,71	0,93	0,01		

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
288		0,88	7,67	0,04	0,22		0,04	0,02			0,28	0,02
289		0,20	1,66	0,01	0,07	Tr	0,01				0,06	Tr
290		0,44	3,85		0,16	0,04	0,04				0,14	0,01
291	0,10	0,50	4,68	0,02	0,19	0,05	0,06	0,02	0,04		0,32	0,08
292		0,54	5,70		0,16						0,80	
293		0,35	4,21	0,02	0,13						0,24	0,01
294		0,47	5,06		0,17	0,03	0,02				0,23	0,02
295		0,62	4,81	0,01	0,15	0,05	0,02				0,17	0,02
296		0,63	5,58		0,14	0,03	0,01				0,19	0,01
297		0,22	2,32	0,01	0,09		0,02	0,01			0,08	0,01
298		0,16	1,75		0,07	0,01	0,01				0,04	
299		1,17	10,64	0,08	0,13	0,15	0,03				0,76	0,10
300		1,31	11,05	0,12	0,15	0,12					0,76	0,15
301		0,45	3,59	0,01	0,11	0,02	0,02				0,16	0,08
302		0,22	2,12		0,05	0,01	0,01				0,10	0,04
303		0,28	3,10	0,01	0,14	0,01	0,02				0,15	0,05
304		0,45	3,23		0,08	0,01	0,01				0,12	0,02
305		0,61	4,71	0,02	0,16	0,03	0,02				0,22	0,01
306		0,71	5,56	0,04	0,15	0,06					0,30	0,03
307		0,09	1,43	0,01	0,05	Tr	Tr		Tr		0,16	0,05
308		0,23	1,89		0,37	0,10	0,31	0,07	0,16	0,04	0,09	0,02
309		0,15	1,69	0,01	0,11	0,02	0,03	0,01			0,10	0,01
310		0,23	2,87		0,16	0,02	0,02				0,14	0,02
311		0,28	2,49	0,01	0,08	0,01					0,16	
312		0,18	2,09		0,07	0,01	0,01				0,11	0,02
313		1,10	9,07	0,07	0,29	0,12	0,05				0,50	0,05
314		0,71	5,63	0,06	0,16	0,09	0,01				0,43	
315		0,42	3,54	0,01	0,12	0,02	0,01				0,15	0,07
316		0,25	1,98		0,06	0,01	Tr				0,08	Tr
317		0,77	9,31		0,43	0,09	0,02				0,41	0,02
318		0,48	6,11	0,06	0,26	0,04	0,01		0,01		0,29	0,01
319		0,32	2,70	0,01	0,09	0,01	0,01				0,08	0,01

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
320	Carne, bovina, maminha, grelhada	9,7	7,7	0,2	0,02	0,63	4,96	3,49	0,04	0,02	
321	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	3,4	3,3	0,1		0,20	1,79	1,10	0,01	0,01	
322	Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, grelhado	5,1	4,9	0,3		0,32	2,82	1,61	0,01	0,01	
323	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido	2,9	2,8	0,1		0,13	1,64	0,99	0,01	0,01	0,01
324	Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	2,2	2,6	0,1		0,12	1,27	0,71	0,01	0,01	
325	Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	3,5	2,9	0,2	0,01	0,19	1,72	1,38	0,01		
326	Carne, bovina, paleta, sem gordura, cozida	3,4	3,0	0,2	0,01	0,18	1,68	1,31	0,01	0,01	0,01
327	Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	2,7	2,1	0,1	0,01	0,15	1,33	1,11	0,01		
328	Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	2,0	1,9	0,2		0,11	1,08	0,66		0,01	
329	Carne, bovina, patinho, sem gordura, grelhado	3,1	3,1	0,3	0,01	0,15	1,59	1,13	0,01	0,01	0,01
330	Carne, bovina, peito, sem gordura, cozido	11,7	11,5	0,4	0,02	0,86	6,10	4,08	0,02		
331	Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	8,2	9,2	0,5		0,56	4,40	2,62	0,02		
332	Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	6,1	6,7	0,3		0,42	3,46	1,83	0,01	0,01	
333	Carne, bovina, picanha, com gordura, grelhada	7,9	9,2	0,4		0,59	4,59	2,15	0,02	0,02	
334	Carne, bovina, picanha, sem gordura, grelhada	4,5	5,2	0,3	0,01	0,32	2,48	1,36	0,01	0,01	0,01
335	Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	2,0	2,1	0,1	Tr	0,15	1,18	0,61	Tr	Tr	Tr
336	Carne, bovina, seca, cozida	10,5	8,3	0,4	0,03	0,68	5,11	4,42	0,04		
337	Carne, bovina, seca, crua	8,7	7,5	0,3	0,02	0,70	4,45	3,05	0,03		
338	Coxinha de frango, frita	2,6	3,4	4,7	0,01	0,03	1,76	0,65	0,05	0,06	0,02
340	Empada, de frango, pré-cozida	5,4	5,2	1,4		0,03	2,62	2,56	0,08	0,08	0,03
341	Frango, asa, com pele, crua	4,4	6,6	3,0		0,09	3,36	0,93		0,03	
342	Frango, caipira, inteiro, com pele, cozido	4,4	7,5	2,3		0,09	3,23	1,00	0,01	Tr	
343	Frango, caipira, inteiro, sem pele, cozido	2,2	3,4	1,2		0,04	1,57	0,59	0,01	Tr	Tr
344	Frango, coração, cru	4,9	6,3	3,4		0,12	3,49	1,16	0,01	0,01	
345	Frango, coração, grelhado	3,5	4,3	1,6		0,06	2,33	1,03	0,02	0,02	0,01
346	Frango, coxa, com pele, assada	3,1	3,8	2,2		0,06	2,28	0,76	0,02	Tr	
347	Frango, coxa, com pele, crua	3,0	4,1	2,2		0,05	2,24	0,68	0,01	0,02	
348	Frango, coxa, sem pele, cozida	2,0	2,1	1,1		0,12	1,31	0,50	0,01	Tr	
349	Frango, coxa, sem pele, crua	1,6	2,1	0,8		0,03	1,19	0,40	Tr	0,01	
350	Frango, fígado, cru	1,3	0,7	0,6	Tr	0,02	0,69	0,58	0,01	0,01	0,01
351	Frango, filé, à milanesa	1,6	2,4	3,3		0,02	1,09	0,44	0,03	0,04	0,02
352	Frango, inteiro, com pele, cru	5,2	7,2	3,9		0,11	3,94	1,01	0,02	0,03	

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
320		0,77	6,79	0,04	0,19	0,04	0,02				0,42	0,06
321		0,36	2,85	0,02		0,04	0,03	0,01			0,16	0,01
322		0,52	4,28	0,03	0,16	0,04	0,04	0,01			0,21	0,01
323		0,26	2,48	0,01	0,09	0,03	0,01				0,13	0,05
324		0,21	2,35	0,01	0,07	0,01	0,01				0,08	0,02
325		0,24	2,60	0,02	0,12	0,01	0,01				0,20	0,01
326		0,23	2,69	0,02	0,16	0,01	0,01				0,15	0,01
327		0,16	1,90	0,01	0,11		0,01				0,15	0,03
328		0,17	1,65	0,01	0,10	0,02	0,03				0,07	0,01
329		0,25	2,81	0,04	0,17	0,03	0,05	0,01	0,03		0,11	0,01
330		1,09	10,21	0,07	0,32	0,10	0,02				0,67	0,05
331		0,95	8,03	0,04	0,26	0,15	0,02				0,54	0,04
332		0,73	5,86	0,01	0,22	0,05	0,03				0,22	0,03
333		1,01	8,04	0,03	0,25	0,07	0,05	0,02			0,23	0,04
334		0,51	4,64		0,22		0,04				0,11	0,02
335		0,22	1,83	0,01	0,08	Tr	0,01				0,04	Tr
336	0,12	0,59	7,52	0,03	0,24	0,08	0,05		0,05		0,71	0,22
337	0,18	0,40	6,76	0,04	0,18	0,10	0,03		0,05		0,59	0,07
338		0,02	3,32	0,07	4,33	0,32	0,01				0,45	0,13
340		0,04	5,12	0,03	1,22	0,07					6,21	0,96
341		0,80	5,75		2,96	0,01	0,06				0,03	0,01
342		0,69	6,73	0,03	2,18	0,09	Tr		Tr	Tr	0,03	0,01
343		0,26	3,14	0,02	1,16	0,04	Tr		Tr	Tr	0,01	
344		0,66	5,56	0,06	3,15	0,13	0,09				0,09	
345	0,01	0,37	0,08	0,04	1,41	0,04	0,08		0,01		0,08	0,02
346	0,01	0,38	3,35	0,02	2,11	0,09	Tr	Tr			0,12	0,02
347		0,45	3,61	0,02	2,00	0,09	0,05				0,04	
348	0,01	0,20	1,84	0,01	1,10	0,05	Tr	Tr				
349		0,24	1,82	0,01	0,80	0,02	0,03				0,01	
350		0,05	0,58	0,01	0,38	0,01	0,13		0,03	0,02	0,01	
351		0,05	2,24	0,03	3,01	0,23	0,04	0,02			0,02	0,02
352		0,88	6,31	0,03	3,57	0,20	0,07				0,07	

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Monoinsaturados (g)	Poliinsaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
353	Frango, inteiro, sem pele, assado	2,1	2,6	1,8		0,04	1,48	0,57	0,01	Tr	Tr
354	Frango, inteiro, sem pele, cozido	2,2	2,5	1,5		0,04	1,58	0,55	0,01	Tr	
355	Frango, inteiro, sem pele, cru	1,4	1,9	1,0		0,03	1,04	0,31	Tr	0,01	
356	Frango, peito, com pele, assado	2,2	2,7	1,8		0,04	1,53	0,56	0,01	Tr	Tr
357	Frango, peito, com pele, cru	2,2	3,2	0,9		0,06	1,66	0,46	0,01	0,01	
358	Frango, peito, sem pele, cozido	1,1	1,1	0,6		0,02	0,74	0,33	0,01	Tr	Tr
359	Frango, peito, sem pele, cru	1,1	1,3	Tr		0,03	0,79	0,25	Tr	0,01	
360	Frango, peito, sem pele, grelhado	0,9	0,9	0,3		0,02	0,65	0,27	Tr	Tr	Tr
361	Frango, sobrecoxa, com pele, assada	4,2	5,4	3,9		0,07	3,08	1,02	0,01	Tr	
362	Frango, sobrecoxa, com pele, crua	6,5	9,6	3,6		0,12	4,96	1,31	0,02	0,02	
363	Frango, sobrecoxa, sem pele, assada	3,3	4,2	3,1		0,06	2,41	0,82	0,01	Tr	
364	Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	3,0	4,5	1,6		0,06	2,30	0,61	0,01	0,02	
365	Hambúrguer, bovino, cru	5,7	5,8	0,8	0,02	0,39	3,06	1,97	0,02		
366	Hambúrguer, bovino, frito	5,9	6,0	3,7		0,29	3,18	2,19	0,03	0,03	0,02
367	Hambúrguer, bovino, grelhado	5,1	4,8	1,2		0,26	2,72	2,01	0,02	0,01	
368	Lingüiça, frango, crua	5,2	7,3	3,5	0,01	0,16	3,59	1,35	0,02		
369	Lingüiça, frango, frita	5,0	7,2	4,3		0,14	3,46	1,33	0,03		
370	Lingüiça, frango, grelhada	4,7	6,8	3,4		0,14	3,26	1,26	0,02		
371	Lingüiça, porco, crua	4,0	5,0	1,7	0,01	0,15	2,52	1,24	0,02		
372	Lingüiça, porco, frita	6,5	8,2	2,7		0,25	4,17	2,01	0,03		
373	Lingüiça, porco, grelhada	7,0	8,7	2,6		0,27	4,47	2,17	0,03		
374	Peru, congelado, assado	1,6	1,2	1,4		0,03	1,10	0,47	0,02	Tr	Tr
375	Peru, congelado, cru	0,4	0,4	0,7	0,01	0,01	0,26	0,14	Tr	0,01	
376	Porco, bisteca, crua	3,5	3,9	1,2	0,01	0,13	2,17	1,12	0,02		
377	Porco, bisteca, grelhada	7,5	7,7	1,2	0,02	0,27	4,27	2,82	0,03		
378	Porco, costela, assada	11,8	13,9	3,1		0,34	7,10	4,16	0,06		
379	Porco, costela, crua	7,4	8,3	2,3	0,02	0,28	4,59	2,42	0,03		
380	Porco, lombo, assado	2,6	2,9	0,7		0,08	1,54	0,97	0,01		
381	Porco, lombo, cru	3,3	3,7	1,0	0,01	0,12	2,08	1,00	0,02		
382	Porco, orelha, salgada, crua	7,3	11,2	2,8	0,02	0,33	4,99	1,84	0,03		
383	Porco, pernil, assado	4,8	6,4	1,9		0,15	2,96	1,59	0,03		
384	Porco, pernil, cru	4,2	5,0	1,7	0,01	0,16	2,58	1,29	0,02	0,02	

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
353	0,01	0,19	2,36	0,02	1,73	0,09	Tr	Tr			0,10	0,02
354	0,01	0,23	2,26	0,02	1,42	0,07	Tr	Tr			0,09	0,02
355		0,23	1,63	0,01	0,92	0,04	0,05				0,01	
356	0,01	0,22	2,45	0,02	1,70	0,10	Tr	Tr	Tr		0,10	0,02
357		0,44	2,75	0,03	0,80	0,03	0,03				0,03	
358		0,07	0,98	0,01	0,53	0,02	Tr	Tr			0,04	0,01
359		0,16	1,16	0,01	Tr	0,01	0,02				0,01	
360		0,07	0,80	0,01	0,31	0,01	Tr	Tr			0,04	Tr
361	0,02	0,50	4,80	0,04	3,64	0,21	Tr	Tr			0,19	0,04
362		1,13	8,44	0,02	3,41	0,12	0,08				0,06	
363	0,01	0,42	3,76	0,03	2,86	0,17	Tr	Tr			0,14	0,04
364		0,57	3,87	0,02	1,45	0,04	0,05				0,03	
365	0,12	0,58	4,96	0,03	0,68	0,08	0,03			0,01	0,81	0,19
366	0,07	0,41	5,37	0,07	3,28	0,29	0,03		0,02		0,33	0,11
367	0,05	0,42	4,25	0,02	1,08	0,10	0,04	0,02			0,30	0,06
368	0,01	0,52	6,70	0,08	3,08	0,17					0,04	
369		0,45	6,60	0,10	3,85	0,25	0,09				0,04	
370		0,44	6,20	0,09	3,00	0,17	0,09				0,04	
371		0,25	4,66	0,08	1,48	0,05	0,06				0,03	
372		0,29	7,66	0,13	2,43	0,11	0,09				0,03	
373		0,44	8,07	0,13	2,35	0,10	0,10				0,03	
374		0,11	1,60	0,01	1,41	0,03	Tr	Tr			0,02	Tr
375		0,03	0,41	Tr	0,63	0,03	0,06					
376		0,21	3,37	0,06	1,12	0,05	0,05					
377		0,31	7,14	0,13	1,03	0,03	0,03				0,09	
378		0,63	12,90	0,23	2,75	0,12	0,09				0,06	
379		0,45	7,64	0,12	2,11	0,09	0,08					
380		0,11	2,63	0,16	0,55	0,07	0,02				0,02	
381		0,22	3,39	0,06	0,88	0,04	0,05					
382		0,90	10,15	0,19	2,58	0,11	0,09					
383		0,29	5,91	0,11	1,66	0,05	0,11					
384		0,26	4,64	0,09	1,51	0,06	0,08					

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Monoinsaturados (g)	Poliinsaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
385	Porco, rabo, salgado, cozido	11,6	16,7	4,3		0,37	7,37	3,58	0,07		
386	Toucinho, cru	17,7	20,1	10,1	0,06	0,75	11,42	5,21	0,09		
387	Toucinho, frito	20,0	26,2	14,6		0,64	12,89	6,17	0,12	0,07	
Leite e derivados											
388	Bebida láctea, pêssego	1,1	0,6	Tr	0,05	0,19	0,54	0,25	Tr	Tr	
389	Iogurte, natural	1,8	0,9	0,1	0,07	0,30	0,91	0,40	0,01	Tr	Tr
390	Iogurte, natural, desnatado	0,2	0,1		0,01	0,03	0,10	0,05			
392	Iogurte, sabor morango	1,4	0,7	0,1	0,07	0,26	0,70	0,29	Tr		
393	Iogurte, sabor pêssego	1,4	0,6	0,1	0,06	0,25	0,70	0,29	Tr	Tr	
395	Leite, condensado	4,2	1,7	0,2	0,17	0,73	2,10	0,82	0,01		
396	Leite, de cabra	2,4	0,8	0,1	0,10	0,29	1,00	0,60	0,01	Tr	
397	Leite, de vaca, achocolatado	1,1	0,6	0,1	0,03	0,14	0,53	0,29	0,01	Tr	Tr
398	Leite, de vaca, desnatado, pó	0,6	0,2	Tr	0,02	0,09	0,29	0,12	Tr	0,01	Tr
400	Leite, de vaca, integral	1,4	0,7	0,1	0,06	0,25	0,71	0,29			
401	Leite, de vaca, integral, pó	16,3	7,1	0,5	0,58	2,62	8,11	3,48	0,05		0,03
402	Queijo, minas/frescal	11,4	5,8	0,4	0,41	1,73	5,78	2,53	0,04	0,02	0,02
403	Queijo, parmesão	19,7	8,7	0,4	0,70	3,26	10,07	4,24	0,06	0,03	0,03
404	Queijo, pasteurizado	15,9	7,3	0,4	0,58	2,58	8,05	3,38	0,05		
405	Queijo, petit suisse, morango	1,6	0,8	Tr	0,05	0,23	0,81	0,40	0,01		
406	Queijo, requeijão, cremoso	13,7	6,4	0,3	0,52	2,26	7,16	2,72	0,04	0,04	0,02
407	Queijo, ricota	4,5	2,4	0,2	0,15	0,66	2,28	1,06	0,02	0,02	0,02
Ovos e derivados											
422	Ovo, de codorna, inteiro, cru	8,9	12,1	2,7	Tr	0,13	6,39	2,31	0,01	0,03	
424	Ovo, de galinha, gema, cozida/10minutos	9,2	12,1	4,0		0,08	6,56	2,43		0,03	
425	Ovo, de galinha, inteiro, cozido/10minutos	2,9	3,8	1,1		0,02	2,07	0,76		0,01	
426	Ovo, de galinha, inteiro, cru	2,6	3,6	1,2		0,02	1,87	0,69		0,01	0,01
Produtos açucarados											
427	Achocolatado, pó	1,1	0,6	0,3	Tr	0,02	0,51	0,55	0,02	0,01	Tr
430	Chocolate, ao leite	17,5	10,0	0,9	0,09	0,34	7,46	9,12	0,26	0,03	

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
385		0,78	15,49	0,30	3,85	0,16	0,07				0,07	
386		0,98	18,82	0,28	9,32	0,68	0,15				0,21	
387		1,02	24,55	0,45	12,93	0,86			0,06		0,33	0,25
388	0,01	0,02	0,53	0,01	0,03	0,02	Tr				0,06	Tr
389	0,02	0,04	0,83	0,01	0,06	0,03	Tr		Tr	Tr		
390			0,09		Tr						0,01	
392	0,01	0,03	0,62	Tr	0,05	0,02	Tr		Tr	Tr		
393	0,01	0,03	0,59	Tr	0,04	0,02	Tr				0,06	Tr
395		0,14	1,47	0,02	0,10	0,04					0,20	0,03
396		0,03	0,79		0,11	0,01	0,01				0,10	0,02
397	0,01	0,03	0,56	Tr	0,11	0,01	Tr				0,19	0,03
398	0,01	0,02	0,20		0,03	Tr	Tr				0,02	Tr
400	0,01	0,03	0,65		0,04	0,02			Tr	Tr		
401	0,15	0,56	6,25	0,05	0,41	0,10					0,84	0,10
402	0,16	0,39	5,14	0,04	0,28	0,06	0,02				0,54	0,12
403	0,32	0,63	7,67	0,03	0,29	0,11	0,03				1,01	0,16
404	0,23	0,49	6,45	0,05	0,33	0,08					0,85	0,18
405	0,02	0,05	0,76		0,04	0,01					0,09	
406	0,24	0,50	5,54	0,04	0,24	0,07					0,55	0,11
407	0,06	0,15	2,16	0,02	0,14	0,02	0,01				0,21	0,04
422	0,03	1,07	11,01	0,03	2,20	0,10	0,44				0,04	0,07
424		0,67	11,29	0,07	3,25	0,05	0,44			0,10	0,05	0,03
425		0,21	3,51	0,02	0,94	0,02	0,12			0,02	0,02	
426		0,23	3,33	0,01	0,88	0,02	0,14		0,05	0,04		
											0,01	
427		0,01	0,62		0,29	0,03					0,01	
430		0,14	9,75	0,06	0,91	0,03					0,17	0,10

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Mono-insaturados (g)	Poli-insaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)	24:0 (g)
431	Chocolate, ao leite, com castanha do Pará	14,1	9,3	3,2	0,10	0,33	6,24	6,73	0,20	0,04	0,02
432	Chocolate, ao leite, dietético	19,2	11,4	1,5	0,06	0,22	8,08	10,29	0,31	0,06	0,03
433	Chocolate, meio amargo	13,1	8,1	1,0	0,01	0,06	5,61	7,08	0,21	0,04	0,02
434	Cocada branca	8,4	0,4	0,1	4,56	1,56	0,61	0,20			
435	Doce de abóbora cremoso	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0,02	Tr	Tr		Tr
436	Geléia, mocotó, natural	Tr	Tr	Tr			Tr	Tr			
Miscelâneas											
440	Café, pó, torrado	5,3	1,1	4,9		0,01	4,04	0,95	0,29	0,06	
441	Capuccino, pó	4,0	1,6	0,1	0,27	0,59	1,73	0,95	0,02	0,02	
447	Shoyu	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr		Tr	
Outros alimentos industrializados											
449	Azeitona, preta, conserva	3,5	11,0	3,0			2,87	0,47	0,08	0,02	0,01
450	Azeitona, verde, conserva	2,3	8,3	1,0			1,93	0,29	0,05	0,01	0,01
451	Chantilly, spray, com gordura vegetal	25,9	0,1	0,1	10,70	3,64	2,63	7,46	0,08		0,03
452	Leite, coco de, industrializado	15,6	0,9	0,2	8,25	2,99	1,33	0,51	0,01		
453	Maionese, industrializada, tradicional com ovos	4,1	6,4	15,4		0,02	2,84	0,37	0,08	0,11	0,04
Alimentos preparados											
454	Acarajé	9,1	7,8	2,1	0,10	0,16	7,71	1,05	0,07	0,02	
455	Arroz, bolinho de	1,8	2,5	3,5		0,02	1,26	0,44	0,02	0,03	0,02
456	Arroz, carreteiro	3,2	3,0	0,2		0,19	1,61	1,29	0,01		
457	Baião de dois, arroz e feijão-de-corda	0,6	1,0	1,5		Tr	0,42	0,13	0,01	0,01	Tr
458	Cuscuz, de milho, cozido com sal	0,2	0,2	0,3			0,15	0,02	Tr		
459	Cuscuz, paulista	1,8	1,8	0,8	0,03	0,15	1,12	0,41	0,01	0,02	0,01
460	Dobradinha	2,5	1,2	0,1	Tr	0,11	1,06	1,19	0,02	0,02	0,01
Leguminosas e derivados											
461	Amendoim, grão, cru	8,7	17,2	16,2			4,85	1,21	0,56	1,36	0,66
462	Ervilha, em vagem	Tr	0,1	0,3		Tr		0,02	Tr	Tr	0,01
463	Ervilha, enlatada, drenada	0,1	0,1	0,2		Tr	0,06	0,02	Tr	Tr	Tr

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
431		0,09	9,14		3,09	0,07					0,20	
432		0,10	11,32		1,41	0,10					0,18	
433		0,05	8,03	0,01	0,94	0,06					0,14	
434			0,36		0,07							
435			0,02		0,01	0,01						
436			Tr		Tr							
440		0,01	1,11	0,02	4,82	0,11						
441	0,05	0,10	1,50		0,11	0,04					0,55	0,04
447			0,01		0,01	Tr						
449		0,29	10,57	0,04	2,77	0,19						
450		0,18	8,07	0,03	0,91	0,13						
451			0,05	Tr	0,08							
452			0,92		0,17							
453		0,04	6,24	0,14	13,86	1,43						0,17
454			7,81		2,01	0,12						
455		0,05	2,39	0,05	3,22	0,24	0,04		Tr	Tr	Tr	0,06
456	0,04	0,24	2,64	0,01	0,16	0,03	0,01		0,01		0,18	0,03
457		0,02	0,95	Tr	1,36	0,13	Tr	Tr		Tr		0,01
458			0,22		0,26	Tr						
459	0,01	0,07	1,64		0,69	0,10	Tr				0,04	Tr
460	Tr	0,09	1,11	Tr	0,07	0,01	0,03		0,02		0,18	0,02
461		0,03	16,67	0,45	16,17	0,04						
462		Tr	0,08	Tr	0,27	0,04						
463			0,10	Tr	0,15	0,02						

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	Descrição dos alimentos	Saturados (g)	Monoinsaturados (g)	Poliinsaturados (g)	12:0 (g)	14:0 (g)	16:0 (g)	18:0 (g)	20:0 (g)	22:0 (g)
464	Feijão, carioca, cozido	0,1	0,1	0,3			0,11	0,02	Tr	Tr
465	Feijão, carioca, cru	0,2	0,1	0,9			0,14	0,03	Tr	0,01
466	Feijão, fradinho, cozido	0,2	0,1	0,3		Tr	0,18	0,03	0,01	0,02
467	Feijão, fradinho, cru	0,7	0,2	0,9	Tr	Tr	0,50	0,08	0,02	0,04
468	Feijão, jalo, cozido	0,1	0,1	0,3		Tr	0,10	0,01	Tr	Tr
469	Feijão, jalo, cru	0,3	0,2	0,6		Tr	0,25	0,03	Tr	0,01
470	Feijão, preto, cozido	0,1	0,1	0,3			0,11	0,02	Tr	0,01
471	Feijão, preto, cru	0,2	0,1	0,8		Tr	0,15	0,03	0,01	0,01
472	Feijão, rajado, cozido	0,1	Tr	0,2		Tr	0,10	0,02	Tr	Tr
473	Feijão, rajado, cru	0,4	0,1	0,8		Tr	0,30	0,04	0,01	0,01
474	Feijão, rosinha, cozido	0,2	Tr	0,2		Tr	0,12	0,02	0,01	0,02
475	Feijão, rosinha, cru	0,6	0,1	0,7		Tr	0,43	0,07	0,02	0,04
476	Feijão, roxo, cozido	0,1	0,1	0,3		Tr	0,10	0,01	Tr	Tr
477	Feijão, roxo, cru	0,3	0,2	0,8		Tr	0,27	0,03	Tr	0,01
478	Grão-de-bico, cru	0,9	1,4	2,8		0,01	0,57	0,20	0,05	0,02
479	Guandu, cru	0,6	0,2	0,9		Tr	0,44	0,08	0,02	0,02
480	Lentilha, cozida	0,1	0,1	0,3		Tr	0,08	0,01	Tr	Tr
481	Lentilha, crua	0,1	0,2	0,4		0,01	0,10	0,01	0,01	Tr
482	Paçoca, amendoim	4,1	10,0	7,3			2,24	0,56	0,27	0,65
484	Soja, extrato solúvel, natural, fluido	0,2	0,3	0,6		Tr	0,12	0,05	Tr	0,01
485	Soja, extrato solúvel, pó	3,3	6,4	12,9		0,02	2,53	0,57	0,06	0,09
486	Soja, queijo de (tofu)	0,4	0,5	1,7		0,01	0,27	0,10	0,01	0,01
Nozes e sementes										
487	Amêndoa, torrada e salgada	4,8	32,3	16,2		0,04	3,91	0,77	0,04	0,02
488	Castanha-de-caju, torrada, com sal	7,7	26,5	8,1			3,95	3,42	0,23	0,06
489	Castanha-do-Brasil, crua	15,3	27,4	21,0		0,04	0,04	6,14	0,16	0,03
490	Coco, Bahia, cru	30,0	1,5	0,3	15,37	6,12	2,74	0,97		
492	Gergelim, semente	7,8	19,9	22,5		0,03	4,86	2,58	0,26	
493	Linhaça, semente	4,2	7,1	25,3		0,03	2,49	1,62	0,06	
494	Pinhão, cozido	0,3	0,1	0,2			0,18	0,04	0,03	0,02
495	Noz, crua	5,6	8,7	44,1			4,26	1,34		

Tabela 2. Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Ácidos graxos

Número do Alimento	14:1 (g)	16:1 (g)	18:1 (g)	20:1 (g)	18:2 n-6 (g)	18:3 n-3 (g)	20:4 (g)	20:5 (g)	22:5 (g)	22:6 (g)	18:1t (g)	18:2t (g)
464		Tr	0,08		0,16	0,14						
465			0,11		0,40	0,49						
466		Tr	0,05	Tr	0,21	0,10						
467			0,15	0,01	0,58	0,28						
468		Tr	0,06		0,11	0,20						
469		Tr	0,15		0,23	0,41						
470			0,09		0,16	0,11						
471	Tr	Tr	0,13		0,38	0,47						
472		Tr	0,03		0,09	0,13						
473		Tr	0,14		0,29	0,46						
474		Tr	0,04	Tr	0,16	0,07						
475			0,13	0,01	0,50	0,21						
476		Tr	0,06	Tr	0,14	0,19						
477		Tr	0,16		0,34	0,46						
478		0,01	1,42	0,02	2,71	0,13						
479		Tr	0,13	Tr	0,86	0,06					Tr	
480		Tr	0,14	Tr	0,21	0,04						
481	Tr	Tr	0,16	0,01	0,33	0,09						
482		0,01	9,73	0,26	7,25	0,02						
484		Tr	0,25	0,01	0,58	0,06						0,01
485		0,02	6,30	0,05	11,67	1,23						
486		Tr	0,51	Tr	1,48	0,20						
487		0,22	31,95	0,03	16,17	0,03					0,10	0,02
488		0,13	26,27	0,08	8,00	0,08					0,11	
489		0,18	27,14	0,04	20,97	0,04						
490			1,47		0,32							
492		0,07	19,72	0,09	22,39	0,16						
493		0,03	7,06	0,04	5,42	19,81						
494			0,09		0,22							
495			8,66	0,09	35,30	8,82						

[†]**Abreviações:** g:gramas; Tr: traço. Adotou-se traço nas seguintes situações: a) valores de nutrientes arredondados para números com uma casa decimal que caiam entre 0 e 0,05; b) valores de nutrientes arredondados para números com duas casas decimais que caiam entre 0 e 0,005 e; c) valores abaixo dos limites de quantificação (25).

[††]**Limites de Quantificação:** Ácidos graxos: 0,01g/100g

BIBLIOGRAFIA

1. LIMA, D.M.; COLUGNATI, F.; PADOVANI, R.; RODRIGUEZ-AMAYA, D.B.; GALEAZZI, M.; A.J. PETENATE. 2004. *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (Versão 1).* Campinas: NEPA-UNICAMP, Ministério da Saúde. 44 p.

2. GALEAZZI, M.A.M.; LIMA, D.M.; COLUGNATI, F.A.B.; PADOVANI, R.M.; RODRIGUEZ-AMAYA; D.B. 2002. Sampling plan for the Brazilian TACO project. *J. Food Comp. Anal.* v. 15, n. 4, Aug. pp. 499-505.

3. BRASIL. 1990. *Padronização de Cortes de Carne Bovina.* Ministério da Agricultura. Secretaria de Inspeção de Produto Animal.

4. ASSOCIATION OF OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS. 2000. *Official Methods of Analysis of AOAC International.* 17a. ed. Gaithersburg: AOAC International.

5. INSTITUTO ADOLFO LUTZ. 1985. *Normas Analíticas do Instituto Adolfo Lutz: Métodos Químicos e Físicos para Análise de Alimentos.* 3ed. São Paulo: IAL. Vol. 1, 533 p.

6. JONES, D.B. 1941. *Factors for Converting Percentages of Nitrogen in Foods and Feeds into Percentages of Protein.* U.S. Dept. Agric. Cir. 183, 22 p. (Slightly revis. edit.). Disponível em http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html.

7. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. 2003. *Composition of Foods. Raw, Processed, Prepared.* USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 16. Nutrient Data Laboratory homepage. Disponível em http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR18/SR18_doc.pdf.

8. AMERICAN ASSOCIATION OF CEREAL CHEMISTS. 1995. *Aproved Methods of the American Association of Cereal Chemists.* 9 ed. Saint Paul: AACC. Vols.1 e 2.

9. PROSCKY, L.; ASP, N-G; FURDA, I.; DEVRIES, J .W.; SCHWEIZER, T.F. & HARLAND, B.F. 1984. Determination of total dietary fiber in foods, food products and total diets: Interlaboratorial study. *J. Assoc. Off. Anal. Chem*., v. 67, n. 6, p. 1044-1052.

10. MERRILL, A.L., WATT, B.K. 1973. *Energy Value of Foods: Basis and Derivation, Revised*. U.S. Department of Agriculture, Agriculture Handbook 74. Disponível em http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/index.html.

11. MANS, U., PHILIPP, K. 1998. Determination of vitamin A in complete feeds, premixes and concentrates with HPLC. In: Keller, H.E. (Ed). *Analytical Methods for Vitamins and Carotenoids in Feed.* Basle, Roche, p.5-7.

12. ZAHAR, M., SMITH, D.E. 1990. Vitamin A quantification in fluid dairy products: rapid method for vitamin A extraction for high performance liquid chromatography. *J. Dairy Sci*., v. 73, p. 3402-3407.

13. LAM, F.L., HOLCOMB, I.J., FUSARI, S.A. 1984. Liquid chromatographic assay of ascorbic acid, niacinamide, pyridoxine, thiamine and riboflavin in multivitamin-mineral preparations. *J. Assoc. Off. Anal. Chem.*, v. 67, n. 5, p. 1007-1011.

14. VAN DE WEERDHOF, T, WIERSUN, M.L., REISSENWEBER, H. 1973. Application of liquid cromatography in food analysis. *J. Chrom.*, v. 83, p. 455-460.

15. ALBALA-HURTADO, S., VECIANA-NOGUÉS, T., IZQUIERDO-PULIDO, M., MARINÉ-FONT, A. 1997. Determination of water-soluble vitamins in infant milk by high-performance liquid chromatography. *J. Chrom. A.*, v. 778, n. 1/2, p. 247-253.

16. GREGORY, J.F., KIRK, J.R. 1978. Assessment of storage effects on vitamin B6 stability and bioavailability in dehydrated food systems. *J. Food Sci.*, v. 43, p. 1801-1809.

17. DODSON, K.Y., YOUNG, E.R., SOLIMAN, A.G.M. 1992. Determination of total vitamin C in various food matrixes by liquid chromatography and fluorescence detection. *J. AOAC Int.*, v. 75, p. 887-891.

18. ASHOOR SH, MONTE WC, WELTY J. 1984. Liquid chromatographic determination of ascorbic acid in foods. *J Assoc Off Anal Chem.*, v. 67, n. 1, p. 78-80.

19. AMERICAN OIL CHEMISTS' SOCIETY. 1998. *Official Methods and Recommended Practices of the AOCS*. 5a.ed*.* Champaign: AOCS.

20. HARTMAN, L., LAGO, R.C.A. 1973. Rapid preparation of fatty acid methyl esters from lipids. *Lab. Practice*, v. 22, p. 475-476.

21. HOLLAND, B., WELCH, A.A., UNWIN, I.D., BUSS, D.H., PAUL, A.A., SOUTHGATE, D.A.T. 1997. *McCance and Widdowson's The Composition of Foods*. 5a. ed. Cambridge: The Royal Society of Chemistry.

22. SCHMARR, H.; GROSS, H.B.; SHIBAMOTO,T. 1996. Analysis of polar cholesterol oxidation products: evaluation of a new method involving transesterification, solid phase extraction and gas chromatography. *J. Agric. Food Chem*., v. 44, p. 512-517.

23. LATINFOODS. 2002. *Tabla de Composición de Alimentos de América Latina.* LATINFOODS website. Disponível em http://www.fao.org/Regional/LAmerica/bases/alimento/grupo.htm.

24. INFOODS. 2003. Tagnames for Food Components. INFOODS website. Disponível em http://www.fao.org/infoods/tagnames_en.stm.

25. GREENFIELD, H; SOUTHGATE, D.A.T. 2003. *Food composition data: production, management and use.*Rome, FAO Publisching Management Service.

APÊNDICES

Apêndice 1
Estudo Interlaboratorial Cooperativo

A avaliação da capacidade analítica dos laboratórios foi realizada por meio de Ensaios Interlaboratoriais Colaborativos (EIC).

Até a fase atual, três EICs foram conduzidos, nos anos de 2000, 2002 e 2004, sempre seguindo os mesmos padrões e critérios de avaliação. Foram utilizados materiais de referência certificados, procedentes do National Institute of Standards and Techonology (NIST) e Bureau of Certified References of the European Comission (BCR).

O critério básico adotado para avaliar o desempenho dos laboratórios foi o Z-escore da média das determinações para um determinado componente, calculado como:

$$Z_{escore} = \frac{\bar{y} - V_{cert}}{\sigma}$$

Onde:

$\bar{y}$ = média das determinações realizadas pelo laboratório

V_{cert} = valor certificado informado pelo fornecedor

σ = incerteza expandida (NIST)

Resultados com Z-escore maiores que 3 ou menores que -3 foram considerados analiticamente inadequados para os propósitos da tabela.

Os laboratórios que participaram em pelo menos um dos EICs são apresentados no Quadro 7. Detalhes sobre os ensaios bem como os resultados estão apresentados em forma de relatórios, disponíveis na página eletrônica do projeto ou por solicitação à equipe técnica.

Quadro 7. Relação dos laboratórios que participaram em um ou mais Estudos Interlaboratoriais Cooperativos.

Laboratório	Estado
Biologia Celular – Universidade de Brasília – UNB	DF
Centro de Pesquisa e Processamento de Alimentos – CEPPA	PR
Embrapa Agroindústria de Alimentos	RJ
Fundação de Ciência e Tecnologia – CIENTEC	RS
Fundação Ezequiel Dias – FUNED	MG
Instituto Adolfo Luz – IAL	SP
Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares – IPEN	SP
Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL	SP
Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – INPA	AM
Laboratório de Óleos e Gorduras – UNICAMP	SP
Laboratório de Análise de Alimentos – DCA/FEA/UNICAMP	SP
Universidade de São Paulo – USP	SP
Universidade Federal de Bahia – UFBA	BA
Universidade Federal de Pernambuco – UFPE	PE
Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC	SC
Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP	SP
Universidade Federal de Viçosa – UFV	MG
Universidade Federal do Mato Grosso – UFMT	MT
Universidade Federal do Paraná – UFPR	PR
Universidade Federal Fluminense – UFF	RJ

Apêndice 2

Protocolos padronizados para os alimentos preparados

Dra. Sonia Tucunduva Philippi – Departamento de Nutrição – FSP/USP

Abreviações

g	gramas
mL	mililitro
L	litro
kg	quilograma

Abóbora cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de abóbora.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Cortar em pedaços grandes. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela, levar ao fogo médio para cozinhar com 2 litros de água, por cerca de 20 minutos ou até que a abóbora esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Abobrinha cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de abobrinha.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Cortar em pedaços grandes. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela, levar ao fogo médio para cozinhar com 2 litros de água, por cerca de 15 minutos ou até que a abobrinha esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Acarajé

Procedimentos:

Massa:

1. Pesar 3kg de feijão fradinho e 5 cebolas picadas (850g).
2. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
3. Esfregar os feijões entre as mãos para soltar as cascas.
4. Bater o feijão e a cebola no liquidificador (se necessário acrescentar um pouco de água).
5. Separar em amostras de 1kg.

6. Aquecer 500mL de azeite de dendê em uma panela de 30cm de diâmetro.
7. Fritar em óleo quente. Colocar 6 acarajés de cada vez, às colheradas, deixando fritar bem um lado (5 minutos) e virar somente uma vez. Quando estiverem dourados estarão prontos (aproximadamente 10 minutos). Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
8. Trocar o azeite de dendê a cada 4 frituras, mantendo o nível de 500mL.

Molho:

1. Pesar 1kg de camarão seco sem casca, 6 cebolas picadas (1kg), 12 pimentas malaguetas picadas (120g), 3 xícaras de chá de azeite de dendê (510mL).
2. Refogar os cebolas no azeite de dendê, juntar as pimentas e os camarões. Mexer por 15 minutos. Retirar do fogo e deixe esfriar.

- Cortar cada acarajé ao meio e rechear com 1 colher de sopa (20g) do molho.

Obs.: A proporção da unidade é: 1 acarajé frito = 40g e 1 colher de sopa de recheio = 20g, portanto, o peso de cada unidade é 60g.

Almeirão refogado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de almeirão.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Picar. Separar em amostras de 1kg.
3. Aquecer em fogo médio 5 colheres de sopa de óleo (40mL), 1 cebola (110g) e um dente de alho picado (2g) em uma panela anti-aderente. Colocar 1kg de almeirão e deixar refogar por aproximadamente 15 minutos mexendo sempre, até que o volume reduza até 1/3 do volume inicial.
4. Deixar esfriar.

Almôndegas de carne fritas

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de almôndegas.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer 500mL de óleo em uma frigideira de 30cm de diâmetro.
4. Fritar em óleo quente. Colocar 6 almôndegas de cada vez, por aproximadamente 15 minutos. Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
5. Repor o óleo sempre que necessário, para manter o nível de 500mL.

Arroz carreteiro

Procedimentos:

1. Pesar 3kg de charque, 750g de arroz tipo I, 3 cebolas picadas (300g), 3 tomates picados (330g), 3 xícaras de chá de salsinha picadas (171g).
2. Dessalgar. Deixar o charque de remolho na geladeira por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
3. Desprezar a água. Cortar o charque em cubos de 3x3cm.

4. Colocar o charque em uma panela com 3 litros de água e levar ao fogo médio por aproximadamente 40 minutos ou, até que a carne esteja macia.
5. Acrescentar a cebola à carne e refogar por 5 minutos. Acrescentar o arroz e fritar por mais 5 minutos. Juntar o tomate e se necessário, mais 1,5 litros de água.
6. Cozinhar por aproximadamente 40 minutos ou até que o arroz esteja cozido.
7. Deixar esfriar.

Arroz integral cozido

Procedimentos:
1. Pesar 2kg de arroz integral.
2. Retirar as sujidades dos 2kg de arroz integral. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Para cada quilograma de arroz integral, medir 3 litros de água.
5. Colocar a água para ferver, acrescentar o arroz integral e tampar a panela.
6. Cozinhar em fogo brando, por aproximadamente 2 horas. Acrescentar água se necessário, até que os grãos estejam cozidos.

Arroz tipo I cozido

Procedimentos:
1. Pesar 2kg de arroz tipo I.
2. Retirar as sujidades dos 2kg de arroz tipo I. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Para cada quilograma de arroz tipo I, medir 2 litros de água.
5. Colocar a água para ferver e acrescentar o arroz tipo I.
6. Cozinhar em fogo médio, por aproximadamente 40 minutos. Acrescentar água se necessário, até que os grãos estejam cozidos.

Arroz tipo II cozido

Procedimentos:
1. Pesar 2kg de arroz tipo II.
2. Retirar as sujidades dos 2kg de arroz tipo II. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Para cada quilograma de arroz tipo II, medir 2 litros de água.
5. Colocar a água para ferver e acrescentar o arroz tipo II.
6. Cozinhar em fogo médio, por aproximadamente 40 minutos. Acrescentar água se necessário, até que os grãos estejam cozidos.

Bacalhau refogado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de bacalhau.
2. Deixar de remolho em uma bacia na geladeira por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
3. Desprezar a água.
4. Separar em amostras de 1kg.
5. Colocar 1kg em uma panela com 3 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 45 minutos, mexendo sempre e vagarosamente.
6. Desprezar a água novamente.
7. Cortar em cubos de 2 X 2cm.
8. Aquecer em fogo médio 5 colheres de sopa de óleo (40mL), 1 cebola (110g) e um dente de alho picados (2g) em uma panela anti-aderente. Colocar 1kg de bacalhau e deixar refogar por cerca de 20 minutos, mexendo sempre.
9. Deixar esfriar.

Baião de dois

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de feijão de corda, 2kg de arroz branco tipo I, 250g de toucinho em cubos, 4 cebolas (400g), 25 dentes de alho (50g), 1 colher de sopa de sal refinado (35g), coentro fresco picado (50g), 3 xícaras de chá de queijo coalho picado (300g), 10 litros de água.
2. Colocar o toucinho em uma panela, acrescentar a cebola, o alho, o sal e o feijão de corda e levar ao fogo médio para cozinhar com toda a água por cerca de 40 minutos ou até que o feijão esteja macio, mexendo sempre e vagarosamente.
3. Acrescentar o arroz e mexer bem. Cozinhar por mais 20 minutos ou até que o arroz esteja cozido. Acrescentar o queijo coalho. Mexer delicadamente. Manter a panela com a tampa.
4. Deixar esfriar.

Batata baroa cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata baroa.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a batata baroa esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Descascar as batatas baroas.
7. Deixar esfriar.

Batata doce cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata doce.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar 1kg em uma panela com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a batata doce esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Descascar as batatas doces.
7. Deixar esfriar.

Batata inglesa cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata inglesa.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a batata esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.
7. Descascar as batatas.

Batata inglesa frita

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata.
2. Lavar bem. Descascar e cortar em palitos. Manter as batatas cortadas em água fria até o momento da fritura. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Enxugar as batatas antes da fritura.
5. Aquecer 500mL de óleo em uma panela de 30 centímetros em fogo médio. Colocar 1kg de batatas na panela por cerca de 20 minutos, mexendo vagarosamente até ficarem douradas.
6. Retirar e colocar em papel absorvente.
7. Deixar esfriar.

Batata sauté

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de batata inglesa, 6 colheres de sopa de margarina (60g) e 6 colheres de sopa de salsinha (48g).
2. Lavar bem as batatas e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Colocar 1kg de batata em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que as batatas estejam macias.
4. Desprezar a água.
5. Deixar esfriar.
6. Descascar as batatas e cortá-las em 4 partes. Reservar.
7. Em uma frigideira de 30cm de diâmetro aquecer 1 colher de sopa (10g) de margarina.
8. Acrescentar as batatas e refogar.
9. Acrescentar 1 colher de sopa de salsinha (8g) ao final da preparação.
10. Deixar esfriar.

Berinjela cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de berinjela.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Cortar em pedaços médios.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até que a berinjela esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

Beterraba cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de beterraba.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos, ou até que a beterraba esteja macia. Mexa sempre e vagarosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.
7. Descascar as beterrabas.

Bisteca de porco grelhada

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de bisteca de porco.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer a grelha.
5. Colocar as bistecas, deixando grelhar bem um lado e virar somente uma vez. Quando a bisteca estiver dourada estará pronta (aproximadamente 15 minutos).
6. Deixar esfriar.

Bolinho de arroz

Procedimentos:

1. Pesar 2,5kg de arroz cozido (vide protocolo 26 do 1º lote), 1,6kg de farinha de trigo, 20 ovos, 1,5 xícara de chá de salsinha picada (90g).
2. Misturar todos os ingredientes mexendo sempre e vagarosamente, até formar uma massa homogênea.
3. Aquecer 500mL de óleo em fogo médio em uma panela anti-aderente.
4. Com o auxílio de uma colher de sopa, fazer bolinhos e colocar no óleo cuidadosamente. Fritar bem um lado por aproximadamente 5 minutos e virar somente uma vez. Quando estiver dourado estará pronto.
5. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Brócolis cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de brócolis.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Retirar a pele dos talos; separar as flores e os talos limpos.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que os talos estejam macios.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

Café infusão (10%)

Procedimentos:

1. Pesar 400g de pó de café.
2. Esquentar 4 litros de água, sem deixar ferver. Desligar o fogo.
3. Colocar o pó de café no filtro. Acrescentar a água quente.
4. Deixar esfriar.

Camarão de água salgada cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de camarão.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela sem tampa, levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo sempre vigorosamente. O camarão muda de cor quando está cozido. Evitar adicionar água.
5. Deixar esfriar.

Cará cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de cará.
2. Descascar os carás.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que o cará esteja macio.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

Caranguejo cozido

Procedimentos:

1. Pesar 24 unidades de caranguejo de 250g cada.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg (4 unidades) em uma panela com 3 litros de água. Levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo sempre e vagarosamente.
5. Deixar esfriar.
6. Retirar a carne.

Carne de hambúrguer bovino frito

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de hambúrguer.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Colocar em uma frigideira tipo “teflon” para aquecer com 1 colher de sobremesa de óleo de soja (6mL).
4. Colocar 2 hambúrgueres por vez. Deixar fritar bem um lado e virar somente uma vez. Quando o hambúrguer estiver dourado, estará pronto (aproximadamente 10 minutos).
5. Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Carne de hambúrguer bovino grelhado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de hambúrguer.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer a grelha.
4. Colocar 1 hambúrguer de cada vez. Deixar grelhar bem um lado e virar somente uma vez. Quando o hambúrguer estiver dourado, estará pronto (aproximadamente 10 minutos).
5. Retirar e deixar esfriar.

Carne seca cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de carne seca.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Deixar de molho por 12 horas.
4. Desprezar a água.
5. Cortar a carne em cubos de aproximadamente 3cm x 3cm.
6. Colocar para cada kg de carne, 3 litros de água. Deixar cozinhar em fogo médio por aproximadamente 3 horas. Acrescentar água, se necessário, para completar a cocção até que a carne esteja macia.
7. Retirar do fogo e deixar esfriar.

Observação: Em panela de pressão, cozinhar por aproximadamente 2 horas ou até que a carne esteja macia.

Cenoura cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de cenoura.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que a cenoura esteja macia.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.
7. Descascar as cenouras delicadamente.

Chá infusão de erva doce

Procedimentos:

1. Pesar 20 gramas de chá; ou 20 saches de erva doce.
2. Esquentar 4 litros de água, sem deixar ferver.

3. Desligar o fogo. Acrescentar a erva doce e tampar a panela.
4. Deixe descansar por 15 minutos.
5. Coar o chá.
6. Deixar esfriar.

Chá infusão mate

Procedimentos:
1. Pesar 20g ou 20 saches de chá mate.
2. Esquentar 4 litros de água, sem deixar ferver.
3. Desligar o fogo. Acrescentar o mate e tampar a panela.
4. Deixe descansar por 15 minutos.
5. Coar o chá.
6. Deixar esfriar.

Chá infusão preto

Procedimentos:
1. Pesar 20g ou 20 saches de chá preto.
2. Esquentar 4 litros de água, sem deixar ferver.
3. Desligar o fogo. Acrescentar o chá preto e tampar a panela.
4. Deixe descansar por 15 minutos.
5. Coar o chá.
6. Deixar esfriar.

Charque cozido

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de charque.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Colocar para cada quilograma de carne, 3 litros de água fria e levar ao fogo. Quando levantar fervura, deixar por mais 10 minutos. Escorrer a água e repetir o processo.
4. Colocar para cada quilograma de carne, 3 litros de água. Deixar cozinhar em fogo médio por aproximadamente 3 horas. Acrescentar água, se necessário, para completar a cocção até que a carne esteja macia.
5. Retirar do fogo e deixar esfriar.

Observação: Em panela de pressão, cozinhar por aproximadamente 2 horas ou até que a carne esteja macia.

Chuchu cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de chuchu.
2. Descascar os chuchus e cortar em pedaços de 2 X 2cm.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que o chuchu esteja macio.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

Coração de frango grelhado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de coração.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer a grelha.
4. Colocar 500 gramas por vez. Mexer com o garfo e deixar dourar (cerca de 10 minutos). A gordura aparente no coração desaparece com o aquecimento.
5. Retirar e deixar esfriar.

Corvina grande assado

Procedimentos:

1. Pesar 4 unidades de aproximadamente 1,5kg de corvina.
2. Tirar as escamas, barbatanas e as vísceras, a cabeça e o rabo.
3. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1,5kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1,5kg de peixe em uma assadeira anti-aderente e assar em forno quente por 20 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
6. Deixar esfriar.

Costela de porco assada

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de costela de porco.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg de costela na assadeira anti-aderente. Assar em forno quente por 40 minutos. Virar somente uma vez. Quando estiver dourado estará pronto (aproximadamente 20 minutos).
5. Deixar esfriar.

Couve refogada

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de couve.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Picar. Separar em amostras de 1kg.
3. Aquecer em fogo médio 5 colheres de sopa de óleo (40mL), 1 cebola (110g) e um dente de alho picado (2g) em uma panela anti-aderente. Colocar 1kg de couve e deixar refogar por aproximadamente 15 minutos mexendo sempre, até que o volume reduza até 1/3 do volume inicial.
4. Deixar esfriar.

Couve-flor cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de couve-flor.
2. Retirar as folhas e separar em pequenos galhos.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a couve-flor esteja macia.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

Coxa de frango com pele assada

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de coxa de frango com pele.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar as coxas em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos, virar e deixar mais 20 minutos.
6. Deixar esfriar.

Coxa de frango sem pele cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de coxa de frango com pele.
2. Lavar bem, deixar escorrer a água e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar cada quilograma de coxa de frango em 3 litros de água por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Coxinha frita

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de coxinha.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aqueça 500mL de óleo em uma panela de 30cm de diâmetro.
5. Fritar em óleo quente. Colocar 6 coxinhas de cada vez, deixando fritar bem um lado (5 minutos) e virar somente uma vez. Quando as coxinhas estiverem douradas estarão prontas (aproximadamente 10 minutos). Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
6. Trocar o óleo a cada 4 frituras, mantendo o nível de 500mL.

Cuscuz de milho cozido com sal

Procedimentos:

1. Pesar 2,5kg de farinha de milho floculada (amarela), 1,5 colher de sopa de sal (60g) e 2,5 litros de água.
2. Colocar o fubá e a água numa panela e deixar por 10 minutos.
3. Levar ao fogo médio com o sal por 30 minutos mexendo sempre e vagarosamente até que apareça o fundo da panela ou a massa se desprenda.
4. Deixar esfriar.

Cuscuz paulista

Procedimentos:

1. Pesar 2kg de farinha de milho, 1,8kg de farinha de mandioca, 1,5 xícara de chá de óleo (250g), 1 xícara de chá de azeitonas verdes (130g), 6 ovos cozidos cortados em rodelas, 5 tomates picados (530g), 2 latas de sardinha em conserva picada e sem o óleo, 2 latas de ervilha em conserva sem a água, 2 xícaras de chá de salsinha fresca picada (120g), 2 colheres de sopa de sal (70g), 5 litros de água.
2. Colocar o óleo, as azeitonas, os tomates, as sardinhas, a ervilha e o sal em uma panela e deixe refogar por 10 minutos. Acrescente a água aos poucos. Coloque os ovos e a salsinha. Junte lentamente a farinha de milho e a farinha de mandioca, mexendo sempre até que apareça o fundo da panela ou a massa se desprenda.
3. Deixar esfriar.

Dobradinha cozida

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de dobradinha.
2. Cortar em pedaços de 3 x 3cm.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

5. Colocar 1kg em uma panela com 2,5 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 60 minutos.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

Empada de frango assada

Procedimentos:
1. Pré aquecer o forno à uma temperatura de 180ºC por 15 minutos.
2. Pesar 6kg de empadas.
3. Disponha as empadas individualmente em uma assadeira de alumínio, levemente untada com óleo.
4. Diminuir a temperatura do forno e colocar para assar, por aproximadamente 30 minutos, ou até que as empadas estejam douradas.
5. Retirar e deixar esfriar.

Espinafre refogado

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de espinafre.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Retirar os talos e picar. Separar em amostras de 1kg.
3. Aquecer em fogo médio 5 colheres de sopa de óleo (40mL), 1 cebola (110g) e um dente de alho picado (2g) em uma panela anti-aderente. Colocar 1kg de espinafre e deixar refogar por aproximadamente 15 minutos mexendo sempre, até que o volume reduza até 1/3 do inicial.
4. Deixar esfriar.

Feijão carioca cozido

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observações: em panela de pressão, no item 6, cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.
O ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Feijão fradinho cozido

Procedimentos:

1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observação: o ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Opção para panela de pressão: item 6: Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

Feijão jalo cozido

Procedimentos:

1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observação: o ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Opção para panela de pressão: item 6: Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

Feijão preto cozido

Procedimentos:

1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.

3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observações: em panela de pressão, no item 6, cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.
O ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Feijão rajado cozido

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observação: o ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Opção para panela de pressão: item 6: Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

Feijão rosinha cozido

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observações: em panela de pressão, no item 6, cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.
O ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Feijão roxo cozido

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de feijão.
2. Retirar as sujidades dos 3kg de feijão. Lavar bem os grãos.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar o feijão em 6 litros de água fria e deixar de remolho por 12 horas.
5. Descartar a água. Dividir em 6 amostras.
6. Colocar cada amostra para cozinhar em 3 litros de água fria.
7. Cozinhar em fogo médio em panela destampada por aproximadamente 2 horas ou até que o grão esteja macio, mas sem romper a casca.
8. Deixar esfriar.

Observação: o ideal seria que a amostra ao final tivesse 50% grão e 50% caldo.

Opção para panela de pressão: item 6: Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 60 minutos. Verificar se o grão está macio, mas sem rompimento da casca. Deixar ferver por mais aproximadamente 30 minutos com a tampa aberta.

Filé de frango à milanesa

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de filé de frango, 1 dúzia de ovos e 24 colheres de sopa de farinha de rosca torrada (384g).
2. Lavar bem os filés de frango e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Para empanar cada amostra:
a) 2 ovos inteiros levemente batidos.
b) 4 colheres de sopa de farinha de rosca torrada (16g).
c) Passar cada filé no ovo e posteriormente na farinha de rosca.
4. Fritar 4 filés em 1 xícara de chá de óleo (170g) quente numa panela anti-aderente. Deixar fritar bem um lado e virar apenas uma vez. Quando o frango estiver dourado estará pronto. Retirar e colocar em papel absorvente.
5. Deixar esfriar.

Filé de merluza assado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de filé de merluza.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar os filés em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 20 minutos. Virar os filés e assar por mais 20 minutos ou até ficarem dourados.
6. Deixar esfriar.

Filé de pescada frito

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de filé de pescada.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar uma frigideira anti-aderente para aquecer com 2 colheres de sobremesa de óleo de soja (12mL).
5. Colocar 4 filés de pescada por vez. Deixar fritar bem um lado e virar somente uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto (aproximadamente 10 minutos). Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Frango caipira com pele cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6 frangos com aproximadamente 1kg cada.
2. Lavar bem e deixar escorrer. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar em fogo médio, cada quilograma de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Frango caipira sem pele cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6 frangos com aproximadamente 1kg cada.
2. Lavar bem, deixar escorrer e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar em fogo médio, cada quilograma de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.

5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Frango inteiro sem pele assado

Procedimentos:
1. Pesar 6 frangos com aproximadamente 1kg cada.
2. Limpar e lavar bem os frangos, e retirar a pele cuidadosamente.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento. Separar em 6 amostras.
4. Colocar o frango numa assadeira anti-aderente com o peito para baixo.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
6. Deixar esfriar.

Observações:
1. Dependendo do tamanho da amostra e intensidade do forno, deve-se verificar se a carne está realmente assada no tempo recomendado.

Frango inteiro sem pele cozido

Procedimentos:
1. Pesar 6 frangos com aproximadamente 1kg cada.
2. Lavar bem, deixar escorrer e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar em fogo médio, cada quilograma de frango em 3 litros de água, por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Lingüiça de frango frita

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de lingüiça de frango. Separar amostras de 1kg cada.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Colocar em uma frigideira tipo “teflon” para aquecer com 2 colheres de sopa de óleo de soja (16mL).
4. Colocar os gomos de lingüiça individualmente. Deixar fritar em fogo forte por 5 minutos. Reduza a chama ao mínimo, e deixe fritar por mais 10 minutos, mexendo-as 2 ou 3 vezes durante o processo.
5. Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Observação: o óleo deve ser suficiente para fritar cerca de 6 lingüiças por vez. Se necessário lavar a frigideira ou acrescentar novamente 6mL e repetir a operação.

Lingüiça de frango grelhada

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de lingüiça de frango. Separar amostras de 1kg cada.
2. Aquecer a grelha.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar os gomos de lingüiça individualmente. Deixar grelhar virando-as 2 ou 3 vezes durante o processo, até dourar (aproximadamente 20 minutos).
5. Retirar e deixar esfriar.

Lingüiça de porco frita

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de lingüiça de porco. Separar amostras de 1kg cada.
2. Colocar em uma frigideira tipo "teflon" para aquecer com 2 colheres de sopa de óleo de soja (16mL).
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar os gomos de lingüiça, individualmente. Deixar fritar em fogo forte por 5 minutos. Reduza a chama ao mínimo, e deixe fritar por mais 10 minutos, mexendo-as 2 ou 3 vezes durante o processo.
5. Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Observação: o óleo deve ser suficiente para fritar cerca de 6 lingüiças por vez. Se necessário lavar a frigideira ou acrescentar novamente 6mL e repetir a operação.

Lingüiça de porco grelhada

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de lingüiça de porco. Separar amostras de 1kg cada.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Aquecer a grelha.
4. Colocar os gomos de lingüiça, individualmente. Deixar grelhar virando-as 2 ou 3 vezes durante o processo, até dourar. (aproximadamente 20 minutos)
5. Retirar e deixar esfriar.

Lombo de porco assado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de lombo de porco.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

4. Colocar 1kg de lombo de porco em uma assadeira anti-aderente. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
5. Deixar esfriar.

Mandioca cozida

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de mandioca.
2. Descascar as mandiocas e cortar em pedaços de 5 x 8cm.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg em uma panela sem tampa com 2 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 40 minutos ou até que a mandioca esteja macia.
6. Desprezar a água.
7. Deixar esfriar.

Manjuba frita

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de manjuba.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 5 xícaras de chá (840mL) de óleo para cada quilograma de manjuba e deixar aquecer.
5. Colocar 1kg de manjuba no óleo quente. Deixar fritar bem um lado e virar apenas uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Massa de lasanha cozida

Procedimentos:
1. Pesar 3kg de massa para lasanha. Separar em 3 amostras de 1kg cada.
2. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
3. Ferver 5 litros de água em uma panela grande. Cozinhar 1kg da massa por aproximadamente 20 minutos ou até ficar “al dente”.
4. Escorrer a água, retirar e deixar esfriar.

Massa de pastel frita

Procedimentos:
1. Pesar 12 rolos (500g cada) ou 6kg de massa de pastel.
2. Abrir a massa e cortar em retângulos de 10cm x 15cm.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aqueça 500mL de óleo em uma frigideira de 30cm de diâmetro.

5. Fritar em óleo quente. Colocar 4 retângulos de cada vez, deixando fritar bem um lado e virar somente uma vez. Quando as massas estiverem douradas estarão prontas (aproximadamente 3 minutos). Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.
6. Repor o óleo sempre que necessário, para manter o nível de 500mL.

Ovos de galinha (clara cozida)

Procedimentos:
1. Selecionar 9 dúzias de ovos.
2. Medir 3 litros de água fria e colocar os 12 ovos na panela vagarosamente. Os ovos devem ficar imersos na água.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Após entrar em ebulição, marcar 10 minutos e desligar. Deixar esfriar.
5. Retirar a casca e separar as claras.

Ovos de galinha (gema cozida)

Procedimentos:
1. Selecionar 12 dúzias de ovos.
2. Medir 3 litros de água fria e colocar os 12 ovos na panela vagarosamente. Os ovos devem ficar imersos na água.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Após entrar em ebulição, marcar 10 minutos e desligar. Deixar esfriar.
5. Retirar a casca. Separar as gemas.

Ovo de galinha (inteiro cozido)

Procedimentos:
1. Selecionar 6 dúzias de ovos.
2. Medir 3 litros de água fria e colocar vagarosamente os 12 ovos na panela. Os ovos devem ficar imersos na água.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Após entrar em ebulição, marcar 10 minutos e desligar. Deixar esfriar.
5. Retirar a casca.

Pão de queijo assado

Procedimentos:
1. Pré-aquecer o forno à temperatura de 180ºC por 15 minutos.
2. Pesar 6kg de pão de queijo.

3. Disponha cada unidade em uma assadeira alumínio com um espaço de 2cm entre um pão de queijo e outro.
4. Coloque para assar em temperatura baixa, por aproximadamente 30 minutos, ou até que os pães estejam ligeiramente dourados.
5. Retirar e deixar esfriar.

Peito de frango com pele assado

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de peito de frango com pele.
2. Lavar bem e escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar os peitos em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos. Virar somente uma vez. Quando estiver dourando, estará pronto (aproximadamente 20 minutos).
6. Deixar esfriar.

Peito de frango sem pele cozido

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de peito de frango com pele.
2. Lavar bem, escorrer a água e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Cozinhar cada quilograma de peito de frango em 3 litros de água por aproximadamente 45 minutos.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Peito de frango sem pele grelhado

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de peito de frango com pele.
2. Lavar bem, escorrer a água e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer a grelha.
5. Colocar os peitos, deixando grelhar bem um lado (aproximadamente 20 minutos) e virar somente uma vez (aproximadamente 20 minutos). Quando o peito estiver dourado, estará pronto (tempo total aproximado 45 minutos).
6. Retirar e deixar esfriar.

Peixe em posta de cação cozido

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de cação em posta.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg em uma panela em 0,5 litro de água para cozinhar por cerca de 20 minutos mexendo cuidadosamente.
5. Desprezar a água.
6. Deixar esfriar.

Peixe lambari congelado frito

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de filés de lambaris congelados e deixar descongelar em geladeira até que esteja descongelado (aproximadamente 4 horas).
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aquecer 2 colheres de sobremesa de óleo de soja (12mL) em uma frigideira anti-aderente.
5. Colocar 4 filés de lambari por vez. Deixar fritar bem um lado e virar somente uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto (aproximadamente 10 minutos). Retirar e colocar sobre papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Pernil de porco assado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de pernil de porco.
2. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 1kg de pernil em uma assadeira anti-aderente. Assar por 60 minutos. Virar somente uma vez e assar por mais aproximadamente 60 minutos. Quando o pernil estiver dourado, estará pronto.
5. Deixar esfriar.

Observação

1. Dependendo do tamanho da amostra e intensidade do forno, deve-se verificar se a carne está realmente assada no tempo recomendado.

Peru congelado assado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de peru congelado e deixar descongelar em uma bacia em geladeira até que esteja descongelado (aproximadamente 6 horas).

2. Limpar e lavar bem o peru.

3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento. Separar em 6 amostras de 1kg.

4. Colocar o peru com o peito para baixo em uma assadeira anti-aderente e assar em forno quente por 60 minutos. Virar somente uma vez. Quando o peru estiver dourado, estará pronto (aproximadamente 60 minutos).

5. Deixar esfriar.

Observação

1. Dependendo do tamanho da amostra e intensidade do forno, deve-se verificar se a carne está realmente assada no tempo recomendado.

Pescada branca frita

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de pescada branca.

2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.

3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

4. Colocar 5 xícaras de chá (840mL) de óleo para cada quilograma de pescada branca e deixar aquecer.

5. Colocar 1kg de pescada branca no óleo quente. Deixar fritar bem um lado e virar apenas uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto. Retirar e colocar em papel absorvente.

6. Deixar esfriar.

Pintado assado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de pintado.

2. Tirar as escamas, barbatanas e as vísceras, a cabeça e o rabo.

3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.

4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

5. Colocar 1kg de pintado em uma assadeira anti-aderente e assar em forno quente por 30 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.

6. Deixar esfriar.

Pintado grelhado

Procedimentos:

1. Pesar 6kg de pintado.

2. Separar em amostras de 1kg.

3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.

4. Aquecer a grelha.

5. Colocar os pintados, deixando grelhar bem um lado (aproximadamente 20 minutos) e virar somente uma vez. Quando o pintado estiver dourado estará pronto (tempo total aproximadamente 40 minutos).

6. Deixar esfriar.

Rabo de porco salgado cozido

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de rabo de porco.
2. Deixar de remolho na geladeira por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
3. Desprezar a água.
4. Separar em amostras de 1kg.
5. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
6. Colocar 1kg em uma panela com 3 litros de água e levar ao fogo médio para cozinhar por cerca de 45 minutos, mexendo sempre e vagarosamente.
7. Desprezar a água novamente.
8. Deixar esfriar.

Sardinha assada

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de sardinha.
2. Tirar as escamas, barbatanas e as vísceras, a cabeça e o rabo.
3. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
4. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
5. Colocar 1kg de sardinha em uma assadeira anti-aderente e assar em forno quente por 30 minutos. Virar e assar por mais 20 minutos. Quando estiver dourado, estará pronto.
6. Deixar esfriar.

Sardinha frita

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de sardinha.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar 5 xícaras de chá (840mL) de óleo para cada quilograma de sardinha e deixar aquecer.
5. Colocar 1kg de sardinha no óleo quente. Deixar fritar bem um lado e virar apenas uma vez. Quando o peixe estiver dourado estará pronto. Retirar e colocar em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Sobrecoxa com pele assada

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de sobrecoxas de frango com pele.
2. Lavar bem e deixar escorrer a água. Separar em amostras de 1kg.

3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar as sobrecoxas em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos, virar e deixar mais 20 minutos, ou até que as sobrecoxas estejam douradas.
6. Deixar esfriar.

Sobrecoxa sem pele assada

Procedimentos:
1. Pesar 6kg de sobrecoxas de frango com pele.
2. Lavar bem, deixar escorrer a água e retirar a pele. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Colocar as sobrecoxas em uma assadeira anti-aderente.
5. Assar em forno quente por aproximadamente 40 minutos, virar e deixar mais 20 minutos, ou até que as sobrecoxas estejam douradas.
6. Deixar esfriar.

Toucinho frito

Procedimentos:
1. Pesar 6kg toucinho.
2. Cortar em tiras de 1 x 3cm. Separar em amostras de 1kg.
3. Não adicionar nenhum ingrediente ao alimento.
4. Aqueça 1 litro de óleo em uma panela para cada kg de toucinho.
5. Fritar em óleo bem quente. Mexer sem parar para não grudar no fundo da panela. Quando estiver dourado, retirar os toucinhos e deixar escorrer em papel absorvente.
6. Deixar esfriar.

Apêndice 3

Índice remissivo dos alimentos e grupos de alimentos

—A—

—B—

—C—

—M—

—N—

—O—

—P—